DOCUMENT RESUME

ED 136 573 FL 008 434

AUTHOR Lefevre, M. D.; And Others
TITLE Physical Education, Teacher's Guide, Elementary (Grades 1-5).
INSTITUTION Ministry of Education, Saigon (South Vietnam).
SPONS AGENCY Agency for International Development (Dept. of State), Washington, D.C.
PUB DATE 65
NOTE 134p.; In Vietnamese; For related documents, see FL 008 432-442

EDRS PRICE MF-$0.83 HC-$7.35 Plus Postage.
DESCRIPTORS Athletics; Calisthenics; *Elementary Education; Games; Handicapped Children; *Indochinese; Instructional Materials; *Physical Education; Physical Fitness; Refugees; *Teaching Guides; Teaching Methods; *Vietnamese

ABSTRACT

This is a guide for teachers of physical education in the elementary schools of Vietnam. It consists of the following chapters: (1) Definition and Objectives of P.E. and the Teacher's Role; (2) Organization and Orientation of the P.E. program; (3) Methods for Teaching P.E.; (4) P.E. for grades 1 to 5; (5) P.E. for handicapped children; (6) Sports. The guide offers model P.E. lessons and explanations of games, basic movements, relay races, team exercises, introduction to sports, and calisthenics. (CFM)

****
* Documents acquired by ERIC include many informal unpublished *
* materials not available from other sources. ERIC makes every effort *
* to obtain the best copy available. Nevertheless, items of marginal *
* reproducibility are often encountered and this affects the quality *
* of the microfiche and hardcopy reproductions ERIC makes available *
* via the ERIC Document Reproduction Service (EDRS). EDRS is not *
* responsible for the quality of the original document. Reproductions *
* supplied by EDRS are the best that can be made from the original. *
****

ED136573

BEST COPY AVAILABLE

NHÂN DÂN HOA-KỲ

với sự hợp-tác của

BỘ QUỐC-GIA GIÁO-DỤC

VIỆT-NAM CỘNG-HÒA

thân tặng

các Trường Sở tại Việt-Nam

FL 008 434

U S DEPARTMENT OF HEALTH, EDUCATION & WELFARE
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION

THIS DOCUMENT HAS BEEN REPRODUCED EXACTLY AS RECEIVED FROM THE PERSON OR ORGANIZATION ORIGINATING IT. POINTS OF VIEW OR OPINIONS STATED DO NOT NECESSARILY REPRESENT OFFICIAL NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION POSITION OR POLICY

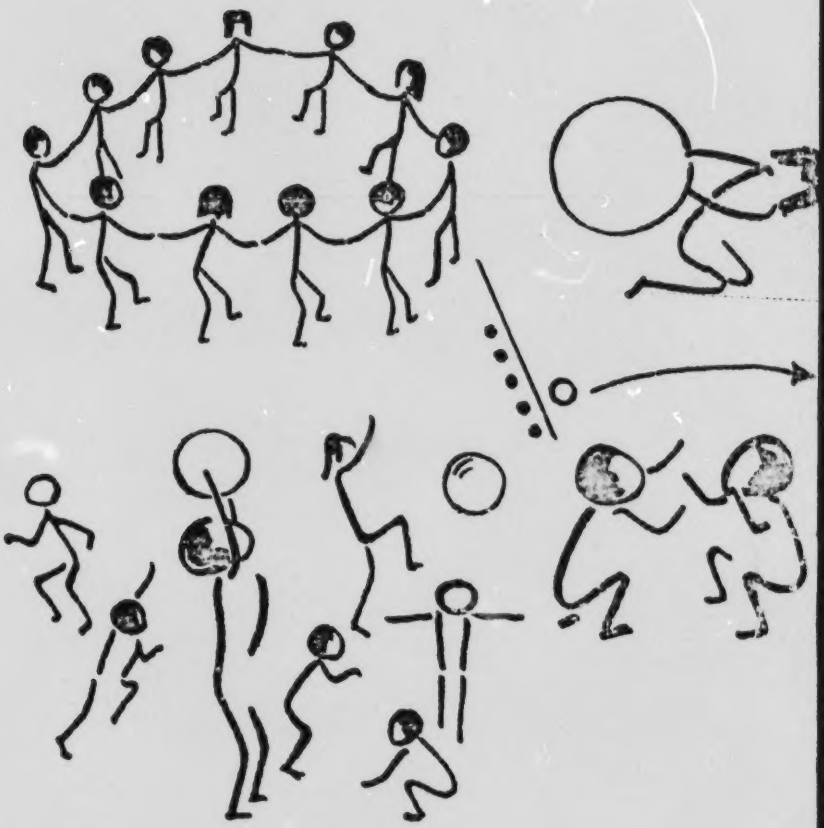
QUYỂN CHỈ-NAM

[illegible] EDUCATION

Elementary Level - Grades V thru I

THỂ-DỤC

BẬC TIỂU-HỌC



BỘ GIÁO-DỤC XUẤT-BẢN

1965

3

QUYỂN CHỈ-NAM

thể-dục

BẬC TIỂU-HỌC

BỘ GIÁO-DỤC XUẤT-BẢN

1965

SOẠN-THẢO VÀ ẤN-HÀNH TRONG
KHUÔN - KHỔ CHƯƠNG - TRÌNH
HỢP - TÁC GIỮA BỘ GIÁO - DỤC
VÀ PHÁI - BỘ KINH - TẾ HOA - KỲ
TẠI VIỆT-NAM

BAN BIÊN-TẬP

Bác-sĩ Lefevre	:	Chuyên-viên Thể-dục
Dương-văn-Đen	:	Giám-đốc Trung-Tâm Huấn-Luyện Thanh-Niên Thể-Dục.
Nguyễn-văn-Xuyến	:	Giám-học Trung-Tâm Huấn-Luyện Thanh-Niên Thể-Dục.
Đoàn-đình-Quát	:	Phòng nghiên-cứu Trung-Tâm Huấn-Luyện Thanh-Niên Thể-Dục.
Trần-bá-Lộc	:	Phòng nghiên-cứu Trung-Tâm Huấn-Luyện Thanh-Niên Thể-Dục
Trần-quang-Minh	:	Huấn-luyện-viên trường Sư-Phạm Sàigòn.

MỤC-LỤC

	TRANG
Lời mở đầu	7
CHƯƠNG I	
Định-nghĩa và mục đích của thể-dục.	9
Sự quan-trọng của thể-dục ở bậc tiểu-học.	9
Vai trò giáo-viên.	9
CHƯƠNG II	
Tổ-chức và hướng-dẫn chương-trình thể-dục— Thời-gian phải có và sự xếp-đặt thời-khắc-biểu.	11
Chương-trình huấn-luyện thể-dục.	11
Chương-trình huấn-luyện hằng tuần.	13
Khám sức-khoẻ.	15
Trách-nhiệm của giáo-viên và sự liên-quan với sức-khoẻ của học-sinh.	16
CHƯƠNG III	
Đề-nghị những phương-cách giảng-dạy về thể-dục.	17
Những điều cần nên nhớ để giảng-dạy thể-dục cho có kết-quả.	18
Cách soạn bài tập.	20
Sân tập.	22
Các loại sân tập.	24
Các phần trong bài tập.	24
Các hình-thức của phần trọng động.	25
Luật điều-khiển.	26
Trò chơi.	28
Tiếp sức.	28
Cử-động nhịp-nhàng.	29

Xây tháp. 29
Hát với điệu bộ. 29
Nhào lộn. 30
Thăng bằng. 30
Thể-thao cá-nhân. 30

CHƯƠNG IV

Lớp năm. 31
Lớp tư. 45
Lớp ba. 63
Lớp Nhì — Nhứt. 81
Thể-dục đồng diễn. 113
Cử-động nhu nhuyễn. 117

CHƯƠNG V

Thể-dục cho trẻ em bất thường. 125

CHƯƠNG VI

Địa điểm và dụng cụ thể-thao. 127
Vũ-cầu. 128
Bóng chuyền. [illegible]
Bóng tròn. 141
Bóng bàn. 143

LỜI MỞ ĐẦU

Chương-trình mới của bộ Giáo-dục (nghị-định số 1005-GD/ND ngày 16-7-59) ấn-định rõ tầm quan-trọng của môn Thể-dục trong việc đào luyện học-sinh trên toàn-diện.

Sự sửa-đổi này nâng môn Thể-dục lên ngang hàng với Trí-dục và Đức-dục. Tuy-nhiên môn Thể-dục chưa được phát-triển như sự mong muốn vì trong thực-trạng nước nhà, chúng ta còn thiếu quá nhiều :

a) Cán-bộ : Huấn-luyện-viên, Giáo-viên.

b) Thời-gian thuận-tiện : Vì thiếu trường sở nên nhiều lớp bắt đầu học từ 11 giờ hoặc 13 giờ 30.

c) Phương-tiện : Sân và dụng-cụ.

d) Tài-liệu tham-khảo :

Để đáp-ứng phần nào những đòi hỏi trên, đồng-thời cũng để thống-nhất đường lối dạy môn thể-dục, và để cống-hiến các bạn giáo-chức chưa quen điều-khiển một bài thể-dục, có thể theo lối chỉ-dẫn tuy đơn-giản nhưng rõ-ràng tự soạn lấy những bài tập, những cử-động thuộc mọi loại cho học-sinh mà mình có bổn-phận chỉ-dẫn sự tập luyện thân-thể.

Cuốn sách này gồm các tiết-mục sau :

1) Những bài mẫu thể-dục về :
   - Phương-pháp tự-nhiên.
   - Phương-pháp phổ-thông và thể-dục sửa-chữa, gìn-giữ .v.v...
2) Trò chơi.
3) Cơ-bản thao-diễn.
4) Chạy tiếp-sức.
5) Thể-dục nhịp-nhàng.
6) Thể-dục đồng-diễn.
7) Khai-tâm thể-thao.
8) Nhào lộn.

CHƯƠNG I

ĐỊNH-NGHĨA VÀ MỤC-ĐÍCH CỦA THỂ-DỤC

Thể-dục gồm tất cả các cử-động, căn cứ vào sinh-lý và tâm-lý, khi được thi-hành một cách đứng-đắn, hợp lý và quy-củ, người tập sẽ đạt được những kết-quả tối đa, tương-đối với khả-năng sẵn có của mình.

Về thể-chất : Thân hình nở-nang cân đối, dáng bộ nhu-nhuyễn, sức khỏe bền-bỉ, mềm-mại, khéo-léo v.v...

Về tinh-thần : Bình-tĩnh, tháo-vát, nghị-lực, can-đảm, phản-ứng mau lẹ, tinh-thần đồng-đội, lòng vị-tha, kỷ-luật, cao-thượng v.v...

SỰ QUAN-TRỌNG CỦA THỂ-DỤC Ở BẬC TIỂU-HỌC

Thể-dục rất quan-trọng và cần-thiết ở bậc tiểu-học vì :

- Thể-dục làm thỏa-mãn tính hiếu-động của trẻ em.
- Giúp cho sự nảy nở nhịp-nhàng và cân đối của thân-thể từ *khi nhỏ* đến tuổi *thiếu-niên*.
- Tăng tiến sự hiểu biết.
- Làm cho trẻ em có dáng điệu thẳng-thắn hơn, cử-động tự-nhiên và trau-giồi những đức-tính thể-chất : nhanh nhẹn, khéo-léo, bền-bỉ, mạnh-mẽ.
- Làm nảy-nở tinh-thần đồng-đội, lòng tương-thân tương-ái, can-đảm, quả-quyết và nhất là để sửa-soạn chung sống trong xã-hội.

VAI TRÒ GIÁO-VIÊN

Giáo-viên là người mẫu sống động trước mắt các học-sinh, vì thế nên ta phải :

1) — Xét xử công-bình.
2) — Khuyến-khích sự ngay thẳng, cố-gắng.
3) — Tập cho các em :
   - Có tinh-thần hợp-tác.
   - Luôn luôn tôn-trọng quyết-định của trọng-tài.
   - Theo đúng luật trong các cuộc chơi (các em sẽ dễ-dàng theo đúng luật ở ngoài đời).
   - Có nghị-lực, trí phấn-đấu để vượt mọi khó-khăn, cực nhọc.

CHƯƠNG II

TỔ-CHỨC VÀ HƯỚNG-DẪN CHƯƠNG-TRÌNH THỂ-DỤC THỜI GIAN PHẢI CÓ VÀ SỰ XẾP ĐẶT THỜI-KHẮC-BIỂU

Theo chương-trình do bộ Giáo-Dục ấn-định :

Một tuần tập bốn buổi (một năm từ 32 tới 36 tuần). Mỗi buổi tùy theo cấp của học-sinh mà thi-hành bài tập.

CẤP	TUỔI	THỜI GIAN BÀI TẬP	CƯỚC CHÚ
I	6t - 8t	15' — 20'	— Xin chú-ý đến thân hình (tác người) và tình trạng sức khỏe của học-sinh.
II	8t - 10t	20' — 25'	
III	10t - 12t	25' — 30'	

CHƯƠNG-TRÌNH HUẤN-LUYỆN THỂ DỤC

I. ĐẠI-CƯƠNG : Thành lập chương-trình thể-dục hàng năm, hàng tháng, hàng tuần tại các trường là một việc rất cần thiết.

Chương-trình tập thể-dục hàng năm phải được phân chia một cách hợp lý tất cả các sự hoạt-động về thể-dục thể-thao trong một năm học hay trong một năm tập.

Sự phân chia đó căn-cứ vào :

• Mỗi người tập.
• Tổng số tuần lễ trong mỗi năm.

Chia số tuần-lễ ra làm 3 thời-kỳ :

a — Thời-kỳ thứ nhất.
b — Thời-kỳ thứ nhì.
c — Thời-kỳ thứ ba.

Tổng số : 36 tuần-lễ.

Sự tập luyện trong tuần-lễ nhiều hay ít tùy theo thì giờ, thời tiết, và phương-tiện sẵn có.

Các môn tập trong chương-trình :

• Thể-dục
• Thể-thao
• Thể-dục nhào lộn
• Khai tâm thể-thao cho các trẻ em trên 10 tuổi.

II.— TÍNH-CHẤT VÀ CÁC THỜI-KỲ :

I— Thời-kỳ thứ nhất : hay thời-kỳ dự-bị có mục-đích sửa soạn lớp học cho quen phương-pháp huấn-luyện. Thời-kỳ này gồm có hai giai-đoạn :

a — Gây ý-niệm về thể-dục (4 tuần)
• Mục-đích và phương-tiện hoạt-động.
• Khám sức khỏe cần cho người tập.
• Thành-tích thể-lực.
• Nghiên-cứu các hình-thức, tập họp, thao-diễn sơ-cấp, các cách dùng sân tập.

Trong thời-kỳ đó giáo-viên căn cứ vào thành-tích trong khi thi và trong khi tập để xếp hạng và chia toán. Cũng trong thời-kỳ đó, các bài tập nên nhằm mục-đích gây cho học-sinh ham chuộng thể-dục.

b — Trau giồi kỹ-thuật (14 tuần)

Mục-đích :

• Nghiên cứu các cử-động trong bài tập.
• Nghiên cứu các trò chơi.
• Bắt đầu làm nảy nở người tập, sửa chữa các nhược điểm của người tập.

Phương-tiện hoạt-động :

• Bài tập chỉ dẫn.
• Bài tập hỗn hợp.

• Bài tập dẻo dai bền bỉ.
• Các trò chơi.
• Khai tâm và tập các môn thể-thao.
• Khai tâm thể-thao cá-nhân cho trẻ em trên 10 tuổi.

2 — *Thời-kỳ thứ hai :* hay thời-kỳ tập luyện chánh thức gồm 14 tuần, có mục-đích : làm tăng cường nẩy nở các cơ-quan và bộ phận, sự bền bỉ và dẻo dai của người tập.

• Kiểm soát kết quả đã thâu lượm được trong thời-kỳ thứ nhất. Cân, đo, khám sức khỏe, thi thành tích kỳ hai ; bổ sung kỹ-thuật tổng quát, ôn lại những cử-động đã được học và nghiên-cứu thêm cử-động mới.

• Tiếp tục sửa chữa các nhược điểm.

Phương-tiện hoạt-động :

• Bài tập bền bỉ dẻo dai đầy đủ.
• Bài tập hỗn-hợp.
• Các trò chơi.
• Luyện tập thể thao đồng đội và cá-nhân.

3 — *Thời-kỳ thứ ba :* hay thời-kỳ gìn giữ (4 tuần lễ) có mục-đích gìn giữ các đức-tính tinh-thần và thể-chất đã đạt được trong năm tập.

Phương-tiện hoạt-động :

— Đối với các em bé dưới 9 tuổi thì đại đa số các buổi tập dành cho các trò chơi nhỏ và lớn, còn các học sinh lớn thì tập luyện và trau giồi kỹ-thuật các môn thể-thao cá-nhân và đồng đội.

CHƯƠNG-TRÌNH HUẤN-LUYỆN HÀNG TUẦN

• Chương-trình hàng năm là đại-cương
• Chương-trình hàng tuần là chi tiết.

Dù chương-trình hàng năm có đúng, nhưng nếu chương-trình hàng tuần sai, người tập vẫn không đạt được kết quả mong muốn. Thành lập chương-trình hàng tuần, ta phải căn cứ vào những điểm sau đây :

• Người tập có những thì giờ nào? sáng, chiều, ngày nào mấy học lít?

• Dụng-cụ sẵn có.

• Thời tiết nơi tập.

Thông thường người ta tập thể-dục vào buổi sáng, thể-thao vào buổi chiều. Nếu buổi sáng bận, thì một chiều thể-dục một chiều thể thao.

Đối với trẻ em dưới 12 tuổi, thể-thao thay bằng buổi hoạt-động chơi đùa ngoài trời.

Dưới đây là bảng chia đại-cương, có thể thay đổi được tùy theo địa-phương và hoàn cảnh:

HẠNG ẤU-NIÊN CẤP I :

• Mỗi buổi từ 15' đến 20'.
• Sáng : thể-dục
• Chiều : hoạt-động ngoài trời.
• Chiều thứ bảy nên tổ chức cho trẻ em đi chơi.

HẠNG ẤU-NIÊN CẤP II :

Thời gian cho bài thể-dục : 20' đến 25'.
• 6 buổi sáng : thể-dục
• 5 buổi chiều : hoạt-động ngoài trời.

HẠNG ẤU-NIÊN CẤP III :

Thời gian cho một bài thể-dục : 25' đến 30'.
• 6 buổi sáng : thể-dục
• 5 buổi chiều : (12 tuổi trở xuống) hoạt-động ngoài trời.

TRẺ EM TỪ 12 TUỔI TRỞ LÊN :

• 6 buổi sáng : thể-dục
• 2 buổi khai tâm thể-thao.
• 3 buổi hoạt động ngoài trời.

CƯỚC CHÚ : Nếu có thể nên luân phiên sắp xếp thời giờ tùy khi sân trống và không bắt buộc ở cuối ngày.

• Buổi sáng là lúc tập tốt nhất.
• Nên cho học-sinh tập trước hoặc sau bữa ăn 2 giờ.

Xét tổng hợp lại Giáo-viên sẽ tùy theo địa-phương và mọi phương tiện để sắp xếp thời-khắc-biểu. Giờ tập thể-dục không được trùng với các giờ hoạt động ngoài trời. Tập thể-dục là thực-hành các cử-động tự nhiên và cử-động sửa chữa, còn buổi họp ngoài trời dành cho những cuộc du-lịch, cắm trại hoặc những bài khai tâm thể-thao.

KHÁM SỨC KHOẺ

Hàng năm nhà trường phát cho học sinh một phiếu khám sức khỏe gồm 3 phần :

1— **Khám xét thể trạng.**

2— **Khám xét thể-lực** (phần này đối với học-sinh nhỏ, có thể bỏ được). Ghi rõ khả năng đặc-biệt về thể-thao cá nhân hoặc đồng đội ở các lớp Nhì và lớp Nhất.

3— **Khám xét sinh-lý** (do Bác-sĩ phụ-trách). những ý-kiến và điều nhận xét của Bác-sĩ là những điều quan trọng cần phải để ý tuân theo.

— Trong ba phần kể trên ta cần chú ý đến phần khám xét thể-trạng gồm các chi tiết sau :

a— **Cân** : Học sinh ở trần, quần đùi, chân không.

b— **Tầm cao** : Chân không, đứng sát gót chân, lưng và gáy vào tường. Dùng thước thợ (ê-ke) hoặc cuốn sách đặt thật thẳng lên đầu học-sinh, đánh dấu rồi đo từ đất trở lên.

c— **Vòng ngực** : Dùng thước dây đo ngay dưới bắp thịt ngực.

d— **Vòng bụng** : Thước dây đo trên rún (rốn) chừng một bốt tay để xem bụng to hay nhỏ.

e— **Thể-lượng** : Dùng si-pi-rô mét.

f— **Hình xương sống** : Xương sống cong, lệch v. v...

TRÁCH-NHIỆM CỦA GIÁO-VIÊN VÀ SỰ LIÊN-QUAN VỚI SỨC KHOẺ CỦA HỌC-SINH

Môn thể dục ở bậc tiểu-học rất tế-nhị vì :

• Thân thể của học-sinh bậc tiểu-học mới chỉ là phác tạo, xương thịt rất mềm yếu, sự nảy nở về sinh-lý rất chậm, đứa trẻ phải được săn sóc theo nhu-cầu tự nhiên của nó nên ta không thể điều-khiển một cách gay gắt được.

• Ý thức của học sinh nhỏ chưa có ; trí óc non nớt nên chúng hiểu rất ít những điều giải-thích lý-thuyết mà chỉ hiểu được những điều cụ thể thiết thực như bắt chước một cử-động theo giáo-viên (ta nên nhớ rằng : khi học sinh nghe nói nhiều chúng sẽ chán vì thường thường đùa nghịch trong hàng).

Về môn dạy thể-dục ở bậc tiểu-học, giáo-viên phải đặc-biệt chú ý tới những điều sau đây:

1)—Bộ máy hô-hấp : Cách thở, tập cho nhịp nhàng, lỗ mũi và miệng phải sạch sẽ.

2)— Bộ xương non nớt: Cử-động nhẹ nhàng, không được vác nặng, đi xa, vì như thế ống xương không thể dài ra được.

3)—Bộ thần kinh: Trẻ con không đủ ý thức để hiểu sự phân tách một cử động, nên các kiểu vận-động phải có hình thức tổng-quát cụ-thể.

Muốn đạt được kết-quả mong muốn, giáo viên phải :

• Soạn bài kỹ càng. dựa vào định luật của sinh-lý học, thích ứng với khả-năng của học-sinh.

• Đừng bắt học sinh dùng sức quá độ.

• Tránh những bài tập khó khăn, buồn tẻ.

• Phải biết phân tách sự ích lợi của mọi cử-động, mỗi trò chơi.

• Không nên bỏ giờ thể-dục để học môn khác. Ngoài ra giáo-viên phải luôn luôn liên lạc với gia-đình về tình-trạng sức khỏe của học sinh.

CHƯƠNG III

A.— ĐỀ-NGHỊ NHỮNG PHƯƠNG-CÁCH GIẢNG-DẠY VỀ THỂ-DỤC

BÀI SOẠN.— Căn cứ theo mẫu có sẵn, thêm vào các cử-động.
— Một bài soạn tập một tuần hay hơn.

SÂN TẬP.— Cần giới-hạn sân : kẻ vôi vòng tròn cho ấu-niên I. Kẻ vôi sân chữ nhựt và cắm 4 cọc 4 góc cho các cấp trên. (Cọc không nên có cạnh vuông và phải cao khỏi đầu học-sinh, trên có treo vải màu hay cờ).
— Sân phải được định-hướng trước để tránh chói mắt học-sinh.
— Sân phải đủ rộng cho học-sinh tập : chiều ngang phải đủ cho I toán hay sóng dang tay ngang đứng vừa ; chiều dài bằng 3/2 của chiều ngang.

CHIA SÓNG.— Nếu lớp tập ít quá thì 2 sóng, nhiều thì 3 sóng.
— Nhiều quá (trên 40) thì chia làm đôi, phân nửa tập, còn phân nửa làm việc khác như thủ công hay vệ sinh v. v...
— Lớp hỗn hợp nên chia ra làm hai : nam riêng, nữ riêng.

Y-PHỤC.— Nên mặc gọn và ngắn, còi (tu-hít) nên có dây đeo ở cổ.
— Nếu mặc quần dài, ống phải đủ rộng để ngồi xuống được.
— Đừng lạm dụng còi vì lời nói càng lập đi lập lại càng có ảnh hưởng gây cho học-sinh dễ nhớ và nhắc nhở chúng luôn.
— Bài ấu-niên cấp I tập vòng tròn, nên cho đổi chiều, lúc đi xuôi, lúc đi ngược và huấn-luyện-viên đi ngược chiều với học sinh.
— Hai cấp trên (II, và III) phần vào bài huấn-luyện-viên đi bên trái của lớp và ở 2/3 phía sau toán. Phần khởi động, học-sinh & hàng một chung quanh sân, huấn-luyện-viên đi ngược chiều với học sinh. (Học sinh đi chiều ngược kim đồng hồ).
— Cho hát, huấn-luyện-viên nên cho giọng trước và đếm nhịp để tất cả hát cùng một lượt và một giọng.
— Trong bài tập, sau mỗi cử động nên nhắc học-sinh thở.

— Nếu trường-sở không có sân để tập thì có thể áp-dụng các hình thức tập trên đường thẳng và hẹp, đường vòng hay đường cong khác nhau v.v...

— Trừ trường hợp một thầy phải dạy hai lớp, hay lớp tập không thể tập được vì giờ tập quá sớm, quá trưa, hay quá tối, nên để chút thời giờ trong một buổi bắt các em tập thở những hơi thở dài và lâu để bù đắp sự khiếm-khuyết thể-dục, đồng thời sửa chữa dáng điệu ngồi hay đứng của các em.

NHỮNG ĐIỀU CẦN NÊN NHỚ ĐỂ GIẢNG-DẠY THỂ-DỤC CHO CÓ KẾT QUẢ.

Mục-đích chánh của tập thể-dục ở bậc Một tiểu-học là làm nở-nang cơ-quan hô hấp tức lồng ngực. Đ theo cơ-thể-học (hoảng 6, 7 tuổi đến 13, 14 tuổi là thời-kỳ phát triển hai cơ quan tuần-hoàn và hô-hấp.

Dưới đây chúng tôi xin tóm tắt trong bảng so sánh giữa sự phát triển thể-chất, những đặc tính và nhu-cầu của trẻ từ 6 đến 12 tuổi.

SÁU TUỔI

Sự phát-triển thể-chất	*Đặc-tính*	*Nhu-cầu*
Không lớn nhanh bằng mấy năm trước. Những bắp thịt lớn ở chân tay phát-triển hơn là những bắp thịt nhỏ ở bàn tay và ngón tay. Xương chân dài ra rất nhanh.	Rất hiếu-động và dễ bị mệt. Ưa bắt chước người khác. Hay cáu giận sợ sệt hay ghen tức.	Cần được chạy nhảy để sử-dụng các bắp thịt lớn. Thích những cử-động nhịp-nhàng. Không chú ý được lâu, cần thay đổi hoạt động luôn. Cần thỏa mãn óc hiếu kỳ.

BẢY TUỔI

Lớn chậm và đều. Quả tim lớn rất nhanh nên tránh tập mệt quá sức. Đừng bắt trẻ gắng sức nhiều quá để khỏi bị mệt tim.	Vẫn chưa chú ý được lâu. Chân tay động đậy luôn. Hay bắt chước hành động và việc làm của người khác. Rất ganh đua.	Cần những hoạt-động dùng đến những bắp thịt lớn và cử-động nhịp-nhàng. Cần được trao trách nhiệm và được quyết định. Cần được khuyến khích

TÁM TUỔI

Sức khỏe tăng hơn nhiều.
Lớn chậm và đều, tay và chân dài thêm ra.
Các bắp thịt lớn vẫn tiếp tục phát-triển Khỏe mạnh và rắn chắc.

Bắt đầu chia phái khi chơi.
Sẵn sàng giúp đỡ.
Tuổi hăng hái.
Cần được khen tặng.
Chú ý được lâu.
Thích làm người lớn.
Hay đánh nhau.

Cần được hướng-dẫn hơn là bắt buộc nghe theo hay bị chỉ-trích quá đáng.
Cần có những hoạt-động dùng đến các bắp thịt lớn và nhỏ.
Thích trò chơi có tổ chức.
Cần có tinh thần đồng đội.

CHÍN TUỔI

Vẫn tiếp tục lớn đều.
Trẻ em trai lớn và mập hơn trẻ em gái.
Khỏe mạnh và ít mắc bệnh truyền nhiễm.
Thích hoạt-động và rất bạo dạn nên dễ gặp tai nạn.

Cần có những trò chơi mạnh-mẽ.
Có thân hình khỏe mạnh và rắn chắc.
Lập phe đảng.
Có ý niệm rõ rệt về sự thật và công bằng.
Óc sáng-tạo không phát triển mấy vì sợ bị chê cười.

Cần có cơ hội học cũng như chơi từng nhóm.
Thích gây tình bạn
Bắt đầu hiểu được những ý tưởng.
Cần được thoả mãn óc hiếu-kỳ.
Cần gây ý-niệm thực-tế về cuộc đời.

MƯỜI TUỔI

Hầu như thời kỳ nghỉ ngơi để lại lớn thật mau trong những năm sau.

Trẻ em gái vượt trẻ em trai về sự phát triển thể-chất.

Bắt đầu độc lập ưa thích trách-nhiệm.
Ước muốn được thành người lớn.
Tánh-tình thay đổi bất thường.
Trẻ em trai thích trò chơi mạnh-mẽ, trẻ em gái thích chơi tập đoàn và êm dịu.
Chia phái rõ-rệt và ý thức phe đảng rất mạnh.

Cần được tham-dự các hoạt-động trong lớp.
Cần được thực hiện theo sáng-kiến.
Cần được làm việc tập đoàn để phát-triển lòng trung-thành, tinh-thần trách-nhiệm, lòng hy-sinh và ích lợi chung.

MƯỜI MỘT VÀ MƯỜI HAI TUỔI

Trẻ em gái lớn nhanh hơn và dậy thì sớm hơn trẻ em trai. Thân hình thay đổi. Bắp thịt phát-triển rất mau nên đứng ngồi không yên, phải cử-động luôn.	Trẻ em quá mập, quá gầy, quá cao hay lùn thường hay tự ti xấu hổ, hay có cử chỉ vụng về. Dễ có sự xáo trộn tình cảm. Trẻ em trai thích thể thao. Về mặt xã-hội gái già hơn trai 2 tuổi. Để ý đến cách ăn mặc.	Cần được làm việc tập thể. Cần được giúp đỡ để có những thói quen tốt. Cần được ăn uống và nghỉ-ngơi đầy đủ, được vận-động và tham dự những trò chơi thích hợp với sức khoẻ.

B.— CÁCH SOẠN BÀI TẬP

Bài tập thể-dục ở bậc Một(tiểu-học gồm có 3 cấp chia ra như sau) :

Cấp I : từ 6 đến 8 tuổi
Cấp II : từ 9 đến 10 tuổi
Cấp III : từ 10 đến 11 tuổi

Dưới đây là mẫu bài tập thể-dục cho các cấp hạng ấu-niên :

Thời-hạn :	Cấp I 15' đến 20'	Cấp II 20' đến 25'	Cấp III 25' đến 30'
I.— Phần vào bài	Tập họp vòng tròn	Tập họp theo sóng Đi và hát (nếu có thể đi bước đều)	Tập họp theo sóng Đi đều bước và hát
II.— Phần khởi động	Hát 1 bài hát với cử-động hoạt-bộ	— *Đi :* — *Chạy :* — *Đi :*	— *Chạy :* — *Đi :* — *Chạy :*
III.— Phần trọng động	*Trò chơi* (về nhảy)	— *Bò 4 chân* (hay leo trèo)	— *Bò 4 chân* (hay leo trèo)

	Thăng-bằng (hay bò leo) *Ném* (hay mang vác hay đánh-đỡ) *Trò chơi* (về chạy) (có thể thế trò chơi bằng chạy 50th)	*Trò chơi* (về nhảy) *Thăng-bằng* *Ném* (hay mang vác hay đánh đỡ) *Trò chơi* (về chạy) hay chạy dai sức 100th	*Trò chơi* (về nhảy) *Thăng-bằng* *Ném* (hay mang vác hay đánh đỡ) *Trò chơi* (về chạy) hay chạy dai sức 150th
IV. Phần hồi tĩnh	Hai cử-động hô hấp	Đi thường thở	Đi thường thở
V. Phần kết-thúc	Xếp lại đội hình Tiếng reo Tan hàng	Xếp lại đội hình Đi và hát Tiếng reo Tan hàng	Xếp lại đội hình Đi đều bước và hát Hô khẩu hiệu Tan hàng

Mẫu bài đã sắp xếp sẵn các loại cử động, huấn luyện viên chỉ còn có thêm vào sau mỗi loại cử-động, tên cử-động thích hợp cho mỗi loại trong phần sau của cuốn chỉ nam này. Khi thêm tên cử động vào nên nhớ là cử-động trước phải nhẹ hơn cử-động sau, cũng như dễ hơn cử-động sau. Cử-động nào nặng và khó thì để sau, càng khó càng nặng thì ở sau cùng.

Ví dụ: Bài tập ấu-niên cấp 11, Phần khởi-động

Sau chữ Đi, huấn luyện viên thêm vào: đi bước dài với những cử-động tay ra trước, lên cao, sang ngang, và ra sau .v.v...

Sau chữ Chạy, (thêm vào) Chạy nhấc cao đầu gối chẳng hạn.

Ngoài ra, huấn luyện viên còn cần để ý đến:

* Thời tiết vì mùa lạnh phần khởi-động phải đủ sức làm cho cơ-thể con người tập trước khi qua Phần trọng động. Vì thế không nên bắt trẻ em cởi trần trước khi đến Phần trọng động.

Trái lại về mùa nóng thì phần này lại vừa đủ nóng thì thôi.

Công việc làm hàng ngày của trẻ (ở thành thị khác thôn quê).

Ghi Chú : Cơ-thể các em còn sơ khai, cơ-quan mới phát-tạo xương còn mềm, sinh-lý đang thời kỳ phát triển chậm vì thế nên tránh tập cho các em các cử-động dùng đến sức mạnh và sức chịu đựng quá nhiều.

Hơn nữa, ý-thức các em chưa có, trí óc còn non-nớt chưa lĩnh hội được lý-thuyết, chỉ hiểu một cách lờ mờ cụ-thể, cho nên huấn-luyện-viên nên chọn tên cử-động bằng những danh từ trừu tượng để gợi tính hiếu-kỳ, óc tò-mò, các em tưởng tượng và bắt chước thực-hành hơn là tên cử-động khô khan khó hiểu.

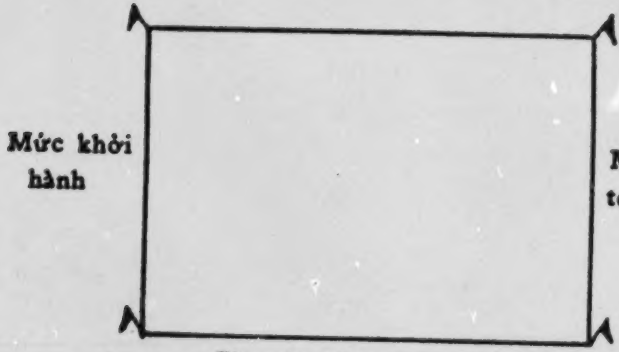
Tóm lại, soạn bài nên nhận xét các em trên các phương diện :

- Về thể-chất
- Về tinh-thần
- Về tâm-lý
- Về sinh-lý

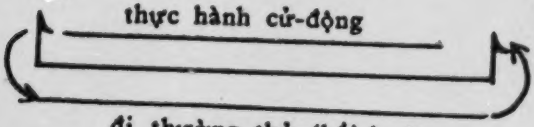
C — SÂN TẬP.

Sân tập có thể là một sân chữ nhựt, một quãng đường vòng, đường thẳng hay trên khoảng đường khác nhau.

KÍCH THƯỚC SÂN TẬP CHỮ-NHỰT : Sân cỏ, cát hay ruộng có chiều dài độ 30th, chiều ngang 20th. Nhưng kích thước cũng tùy theo sĩ số người tập, làm thế nào chu-vi sân bằng sĩ-số tập nhơn cho ít nữa là 2th và chiều ngang đủ chỗ cho 1 sóng đứng dang tay ngang mà không đụng. Chiều dài thường bằng 3/2 chiều ngang. Sân cũng nên đặt theo hướng nam-bắc để cho các em khỏi bị chói mặt trời mà chiều ngang dưới nắng là mức tới, chiều ngang trên nắng là mức khởi-hành.

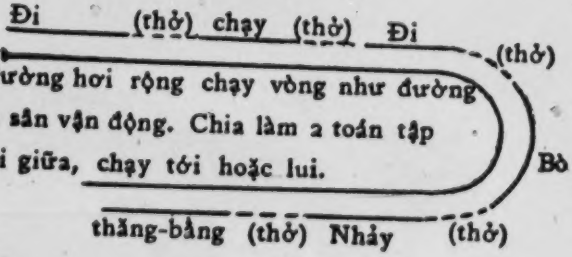


Sân tập hình chữ nhựt

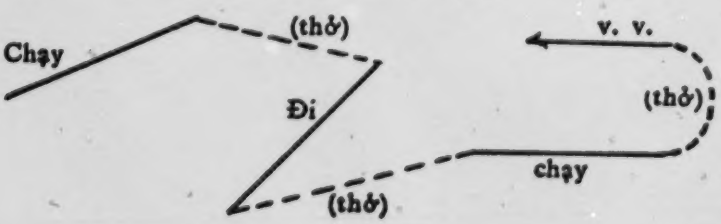


Đường thẳng và hẹp : Tất cả đi một hàng dọc, Huấn-luyện-viên đi ngược chiều học-sinh.

Đường vòng : Khoảng đường hơi rộng chạy vòng như đường chạy trên sân vận động. Chia làm 2 toán tập h. l. v. đi giữa, chạy tới hoặc lui.



Khoảng đường khác nhau : Tùy địa-thế cho di-động



D.— CÁC LOẠI BÀI TẬP

Người ta chia bài tập ra : bài tập chỉ dẫn
bài tập bền bỉ dẻo dai đầy đủ
bài tập hỗn hợp
bài tập giảm bớt.

Bài tập chỉ dẫn là bài tập dạy cho người tập quen và biết một cách chu-đáo các loại cử-động trong bài tập. Khi thực hành bài tập này H.L.V. không cần phải chú trọng đến luật liên tiếp vì phải luôn luôn dừng lại để phân-tách rõ-ràng từng cử-động một hay sửa chữa cho từng người hoặc từng nhóm sự sai lầm trong khi thực hành. Bài chỉ dẫn là bài giảm bớt.

Trong bài này cần quan-tâm đến các điểm sau đây :

- tiết-kiệm sức-lực
- đúng dáng điệu
- mềm dẻo và thực hành đúng cách.

Bài tập bền-bỉ dẻo-dai đầy-đủ mục-đích làm tăng cường sự nảy-nở tổng-quát về thể chất cũng như tinh-thần.

Phần thực-hành phải theo đúng 4 luật điều-khiển sau đây :

1) Sự liên-tiếp
2) Sự luân-phiên
3) Sự tiến triển từ dễ đến khó, từ nhẹ đến nặng
4) Sự đo-lường cường độ

Bài tập giảm bớt. Vì thiếu dụng cụ hoặc thời tiết nóng nực hay sau một thời gian đã tập bài đầy đủ, H. L. V. bớt cho người tập một hay vài loại trong phần trọng-động nhưng luật điều-khiển và thực hành vẫn giữ nguyên.

Bài tập hỗn hợp. Mục-đích là để nghiên-cứu một vài cử-động mới để thay những cử-động quá thuần-thục làm nhàm hay chán người tập.

E.— CÁC PHẦN TRONG BÀI TẬP

Bài tập gồm có : phần vào bài
phần khởi-động
phần trọng-động
phần hồi-tỉnh
phần kết-thúc

1.— **Phần vào bài** là phần tập họp học-sinh sắp xếp theo sóng. Sau khi so hàng cẩn-thận cho học-sinh đi quanh sân hát (nếu có thể, đi đều bước) làm phấn khởi tinh-thần người tập. H. L. V. phải đi bên trái của lớp tập và lùi lại ở 2/3 phía sau, và đếm theo nhịp bước của người đầu hàng phía trái.

2.— **Phần khởi-động** là phần làm nóng các cơ-quan, các bộ-phận cùng làm mềm dẻo các bắp thịt để chuẩn-bị những cường-độ mạnh hơn. Người tập đi quanh sân. Mỗi toán cách khoảng nhau từ 4 đến 6 thước và mỗi người cách nhau lối 2 thước. Muốn điều-khiển một cử-động, H. L. V. phải :

- hô tên cử-động
- trình bày cùng giảng giải
- cho người tập làm theo lệnh và nhịp của mình đồng thời sửa chữa cho cả toán hay cá-nhân.

H. L. V. trình bày cử-động khi người tập (sóng trưởng sóng khỏe) đi tới khúc quanh và ngược chiều với mình và trình bày theo hình chữ L.

3.— **Phần trọng-động** là phần làm nảy-nở tổng-quát các cơ-quan bộ-phận và làm tăng-cường sức bền-bỉ dẻo-dai.

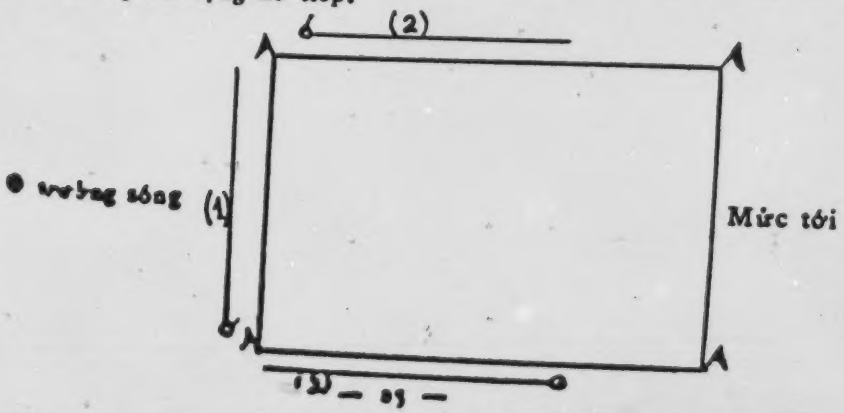
4.— **Phần hồi-tĩnh** làm cho người tập hết mệt và gây lại tình-trạng bình thường. Trong phần này người tập đi chậm và thở thật nhiều.

5.— **Phần kết-thúc** là phần sắp xếp lại đội hình và kiểm-soát người tập có tập đúng sức hay quá sức bằng cách đi đều bước hát. Sau khi hát xong, đứng lại làm tiếng reo và tan hàng.

G.— CÁC HÌNH THỨC CỦA PHẦN TRỌNG-ĐỘNG

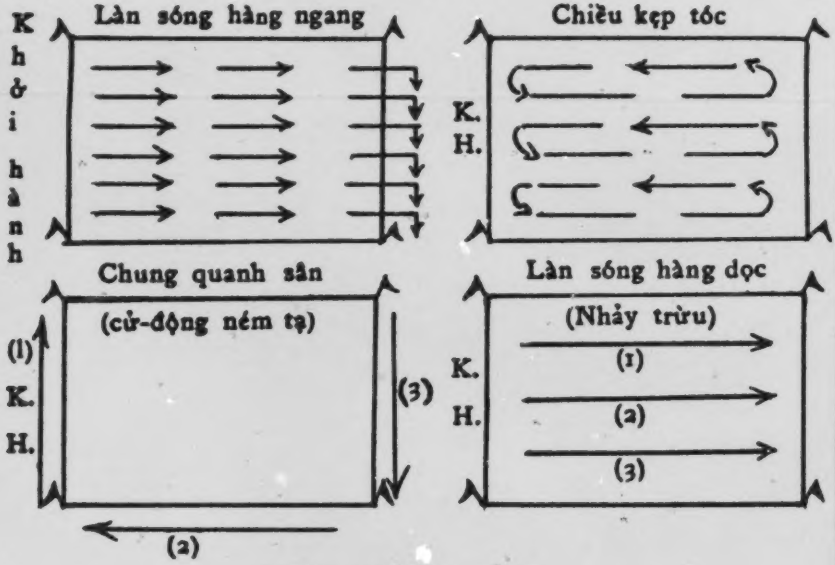
Bài tập trên sân chữ nhựt — chỉ dẫn

Các sóng đứng chung quanh sân trừ mức đến. H.L.V. trình bày và giảng-giải cử-động xong cho từng sóng một thực-hành. Thực hành xong đứng lại trên 3 chiều sân để hoặc làm lại cử-động trước hay học tiếp cử-động kế tiếp.



Bài tập đầy-đủ trên sân chữ nhựt

Các sóng di-động hàng ngang để thực-hành cử-động từ mức khởi-hành lên đích tới. Sắp theo chiều dọc hay quanh sân khi muốn cho người tập thực-hành tại chỗ và không cần khoảng rộng như các cử-động ném tạ, chống tay, v.v. Sắp thành vòng tròn để thực-hành cử-động ném bóng hay trò chơi.



LUẬT ĐIỀU KHIỂN

1. Sự liên-tiếp
2. Sự luân-phiên
3. Sự tiến-triển (từ dễ đến khó, từ nhẹ đến nặng)
4. Sự đo-lường cường độ.

Sự liên-tiếp

Bài tập phải là một hoạt-động liên-tiếp không ngừng từ cử-động này đến cử-động khác không được gián-đoạn bởi những lúc về lý.

Sự liên tiếp cần phải có để làm tăng cường đến mức cùng tột sức bền-bỉ dẻo dai. Chỉ ngừng hoạt-động trên đường trở về mức khởi-hành để lấy lại sức (hồi-lực) và để sửa-soạn cử-động khác. Cũng có khi bắt buộc người tập dừng lại để thực-hành cử động tại chỗ như mang vác thăng bằng hay ném v.v...

Sự luân-phiên

Sự hoạt-động liên-tiếp có là do ở luật luân-phiên mà ra, luôn luôn một hoạt-động cường-độ vừa hay yếu theo sau một hoạt-động cường-độ mạnh.

Sự kế-tiếp các hoạt-động cường-độ trái ngược với nhau phân rõ 2 thời kỳ trong một cử-động :

. thời kỳ thứ nhứt : hoạt-động chính thức

. thời kỳ thứ hai : nghỉ lấy sức

Có như thế người tập mới có thể hoạt-động tương-đối với khả-năng của họ.

Luân-phiên cũng có ở :

— các cử-động tập cho tay rồi tập đến chân

— các cử-động tập cho mình rồi đến tay chân

— các cử-động tập cho tim và phổi rồi đến các bắp thịt lớn.

Sự tiến-triển

Các cử-động kế tiếp nhau phải theo một luật tự-nhiên từ dễ đến khó và từ nhẹ đến nặng. H.L.V. phải cố-gắng làm thế nào để đến khi hết 8/10 thời-gian bài tập thì cường-độ các cử-động lên tới mức tối cao. Nói một cách khác hơn, những cử-động khó và mạnh nhứt phải để tới lúc gần hết bài.

Sự đo-lường cường-độ

H.L.V. là người độc nhứt có quyền đo lường cường-độ và sự khó-khăn của cử-động cho thích hợp với khả-năng người tập.

Muốn đo-lường cho cẩn-thận, H.L.V. phải chú ý tới :

— tốc độ chạy

— thời-hạn và chiều dài các khoảng đường đi và chạy khi hết bài.

— nhịp và tốc độ các cử-động v.v.

— thời hạn của một bài.

Ngoài ra H.L.V. còn phải chú ý trên :

— khả-năng, sức-lực và kỹ thuật của học-sinh

— thời tiết trong khi tập

— công việc mà học-sinh phải làm trong ngày hôm đó v.v.

TRÒ CHƠI

Đề-nghị cách giảng-dạy về trò chơi :

1. Chọn trò chơi gây thích thú cho trẻ em.
2. Tránh những trò chơi rắc-rối và lộn xộn.
3. Chọn trò chơi mà các em trong lớp có thể tham dự được.
4. Đừng để các em mệt quá. Xen những trò chơi sôi động và những trò chơi nhẹ-nhàng.
5. Tất cả những dụng-cụ phải sẵn-sàng.
6. Phải hiểu rõ luật lệ của trò chơi.
7. Hãy thi-hành các luật lệ tùy theo trò chơi.
8. Cho phép các em hỏi.
9. Những đội nên đồng sức với nhau.
10. Khích lệ các em bằng cách khen khi các em thi-hành đúng các luật-lệ.
11. Nên nhớ thời-gian cho các em chơi phải có ẩn ý dạy các em một điều gì.
12. Nhấn mạnh tinh-thần hòa-nh[illegible]ự-giác, tinh-thần thể-thao.

TIẾP SỨC

1. Giải-thích các em hiểu về tiếp-sức và trình bày cho các em xem trước.
2. Xác định rõ khởi-điểm và nơi tiếp-sức. Không bao giờ dùng vách tường làm điểm tiếp-sức.
3. Mỗi toán có số học-sinh bằng nhau (bốn hoặc tám học-sinh trong mỗi toán). Nếu mỗi toán không đều nhau, có thể cho một em chạy hai lần.
4. Học-sinh phải hiểu rõ :
   - Vị trí khởi điểm và nơi tiếp-sức.
   - Cách thức tiếp-sức và thay phiên (trao vật gì, sờ tay).
   - Dấu hiệu chấm dứt cuộc tiếp-sức.
5. Tránh sự đụng chạm giữa các toán.
6. Giới-hạn khoảng cách.

CỬ-ĐỘNG NHỊP-NHÀNG

1. Phải chọn các cử-động hợp với khả-năng và trình-độ học-sinh.
2. Phân chia bài tập ra thành nhiều đoạn, tập từng đoạn, thuộc một đoạn hãy kế-tiếp đoạn khác.
3. Phải có một người mẫu đứng trên một nơi cao thực-hành cử-động cho các em nhìn thấy trước, để dễ bắt chước.
4. Dùng trống nhịp đánh nhịp cho các em làm theo.
5. Phân-tách cử-động và nhấn mạnh những chỗ khó.
6. Có thể đánh nhịp lúc đầu chậm lại, khi thuần-thục đánh đúng nhịp-độ.
7. Tập cho các em quen làm đúng điệu và nhịp.

XÂY THÁP

1. Chọn hình-thức tháp và nghiên-cứu trước từng cử-động cũng như những động-tác khó.
2. Tập cho học-sinh làm các động-tác hay cử-động nhiều lần.
3. Lựa những học-sinh làm đúng và có nhiều khả-năng hơn, dạn-dĩ, ít đùa giỡn và có sức chịu đựng hơn.
4. Loại hẳn những em liếng thoắng, ưa phá phách, hay cười.
5. Ráp tháp từ từ, và thay thế các em dễ cười dễ nhột v.v.
6. Chỗ xây tháp lúc đầu phải có cỏ hay cát để tránh tai nạn.
7. Khi mỗi tháp đều thuần-thục hãy ráp lại và trình-diễn.
8. Nên áp-dụng lịnh cho đồng đều.

HÁT VỚI ĐIỆU BỘ

1. Dạy các em cho thật thuộc bài hát.
2. Tập các em làm cử-động bắt chước (điệu-bộ).
3. Phối-hợp hát và điệu-bộ từngđoạn ngắn rồi từng câu.
4. Cho các em thực-hành chung rồi từng toán và từng nhóm để kiểm-soát coi thuộc chưa ?
5. Có thể cho một toán hát và toán kia làm điệu-bộ và đổi lại.

NHÀO LỘN

1. Chọn cử-động hợp với trình độ của các em.
2. Dạy cách nhào lộn từ dễ đến khó.
3. Cho các em thời-gian lấy sức lại.
4. Mỗi bài nên thay đổi nhiều cách nhào lộn.
5. Trình bày cách nhào lộn, nếu có thể.
6. Giữ cho các em luôn luôn được an-toàn trong trí óc.

THĂNG-BẰNG

1. Tập các em đi trên chướng-ngại-vật để sát mặt đất (miếng ván dài chẳng hạn).
2. Lần lần bắt các em đi mau hơn.
3. Thâu nhỏ chướng-ngại-vật hoặc nâng cao hơn lên (nhưng tránh nâng cao quá dễ gây tai-nạn).
4. Mỗi lần thay đổi chướng-ngại-vật cho đi chậm nhưng lần lần phải đi mau.
5. Sau khi rất quen rồi thì cho đi nhưng lại phối-hợp với vài dáng-điệu như làm thăng-bằng hoặc ngồi xuống, đứng dậy hoặc đi trở đầu lại hay thụt lùi v.v..

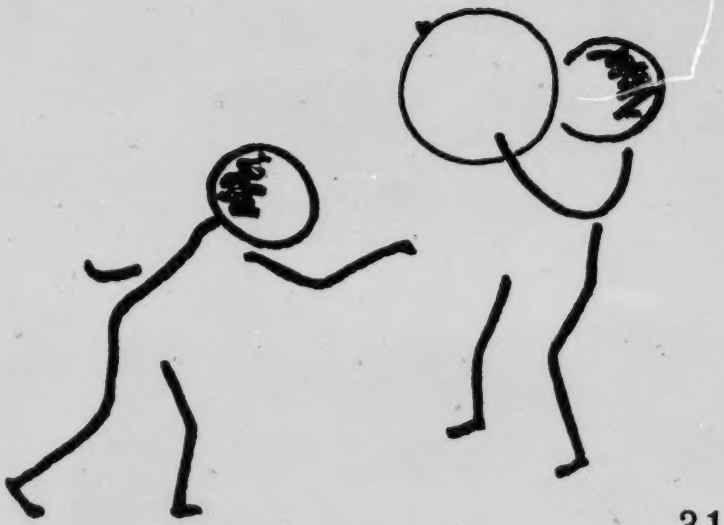
THỂ-THAO CÁ-NHÂN

1. Môn nầy chỉ dành cho các em lớp nhì ở thôn-quê và lớp nhứt ở thành-thị mà thôi.
2. Tập cho các em quen với dáng điệu như nhảy cao, ném tạ v.v... (étude du style).
3. Phải có hố nhảy hay đường chạy để thực-hành.

CHƯƠNG IV

LỚP NĂM

- THỂ-DỤC BẮT CHƯỚC
- TRÒ CHƠI
- HÁT MÚA

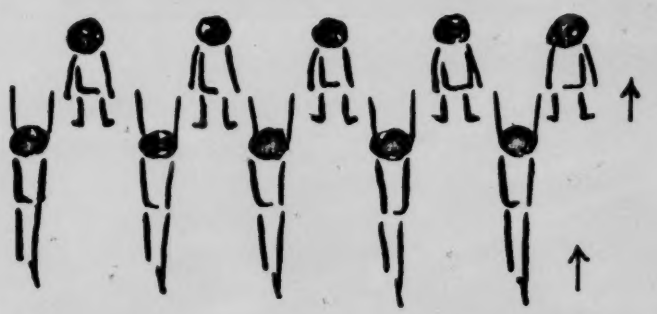


CỬ-ĐỘNG BẮT CHƯỚC VỀ LOẠI ĐI (6-8 tuổi)

1. Đi kiểu người lùn và người không-lồ (kiểu 1)

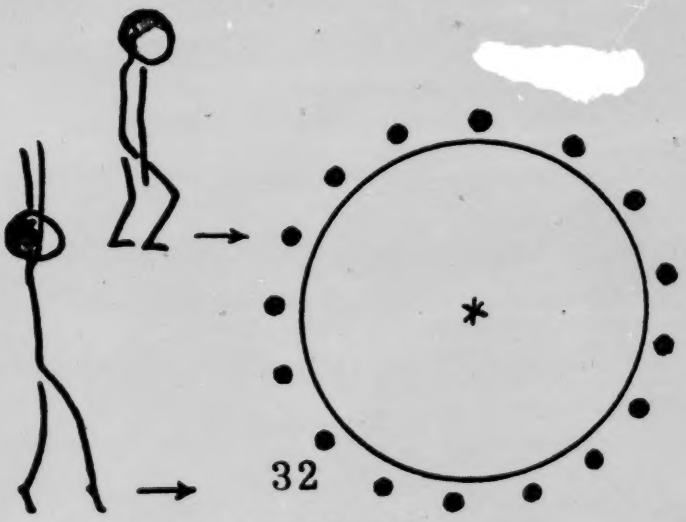
Sắp học-sinh làm 2 hàng ngang cách nhau 3 thước.

Nghe hiệu lịnh của huấn-luyện-viên học-sinh hàng thứ nhứt bắt chước người lùn đi bước nhỏ về mức chỉ định cách đó lối 10 thước. Học-sinh hàng thứ hai đi bước dài theo kiểu người không-lồ cố bắt học-sinh hàng thứ nhứt.



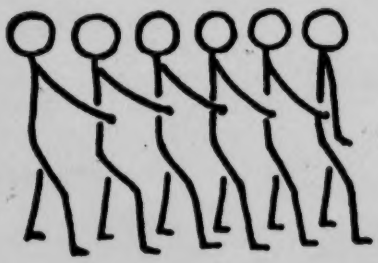
2. Đi kiểu người lùn và người không-lồ (kiểu 2)

Sắp học-sinh thành vòng tròn. H.L.V. ở giữa vòng. Luân phiên cho học-sinh đi kiểu người lùn và người không lồ.



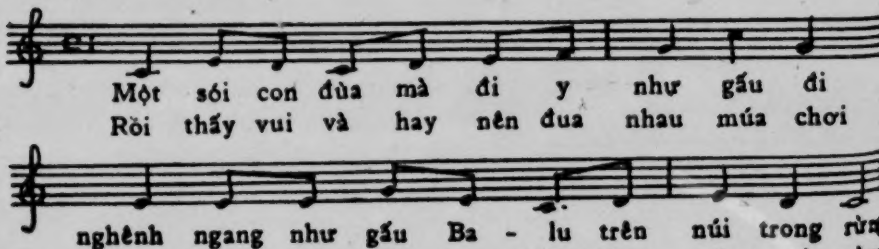
3. Đi kiểu con Rít

Sắp học-sinh hai hàng dọc. Học-sinh phía sau nắm hông học-sinh phía trước. Theo hiệu lịnh H.L.V. học-sinh hai hàng cố di chuyển về mức chỉ định. H.L.V. có thể cho tiến lên hoặc lùi lại tùy theo nhịp của H.L.V.



4. Đi kiểu con Gấu

Sắp học-sinh thành hình tròn. Nghe lịnh H.L.V. tất cả học-sinh trong vòng đều co tay lên ngực, 2 bàn tay ngang cằm bắt chước kiểu đi của con gấu. H.L.V. điều khiển học-sinh vừa đi vừa hát.

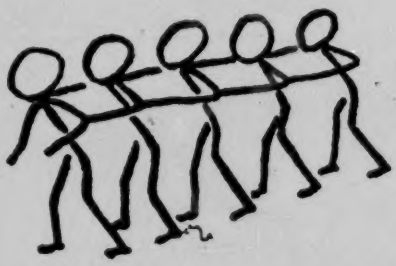

Một sói con đùa mà đi y như gấu đi
Rồi thấy vui và hay nên đua nhau múa chơi
nghênh ngang như gấu Ba - lu trên núi trong rừ
đua nhau hai sói con cùng nhau múa vui mừ

CỬ-ĐỘNG BẮT CHƯỚC VỀ LOẠI CHẠY

(6 đến 8 tuổi)

1. Xe lửa

Sắp học-sinh 2 hoặc 3 hàng dọc, tay phải để lên vai, tay trái nắm lấy cùi chỏ học-sinh phía trước. Học-sinh bắt chước tiếng còi xe lửa và di-chuyển nhanh hoặc chậm tùy theo hiệu lịnh của H.L.V.



2. Ngựa phi

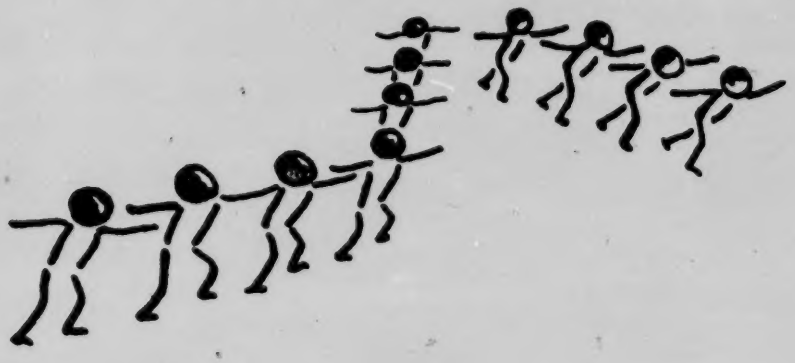
Sắp học-sinh vòng tròn bắt chước người kỵ mã, chạy nhanh hoặc chậm tùy theo hiệu lịnh của H.L.V.

3. Người cỡi xe đạp

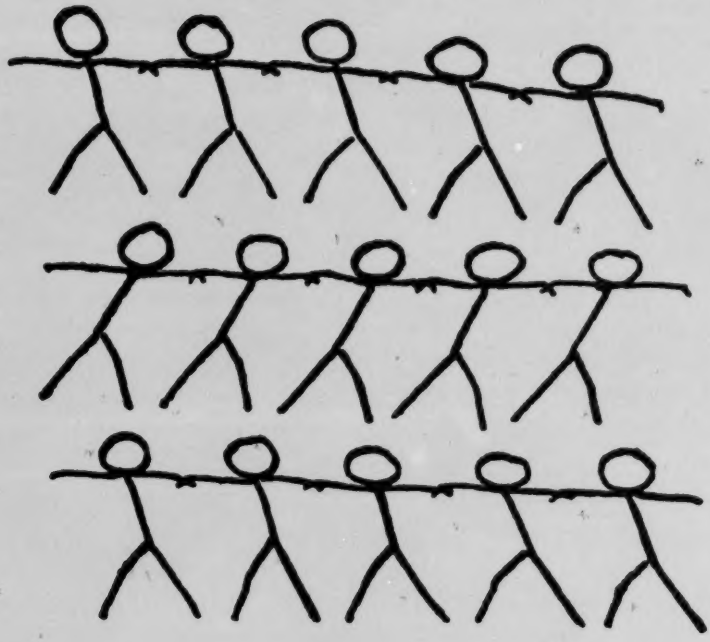
Sắp học-sinh thành vòng tròn, 2 cánh tay chống đất, chân co bắt chước người đi xe đạp.

4. Máy bay

Sắp học-sinh thành một hàng dọc, tay dang ngang, cho học-sinh bắt chước tiếng máy bay và chạy theo hình chữ chi hay số 8. Tốc-độ chậm hoặc mau theo hiệu lịnh của H. L. V.

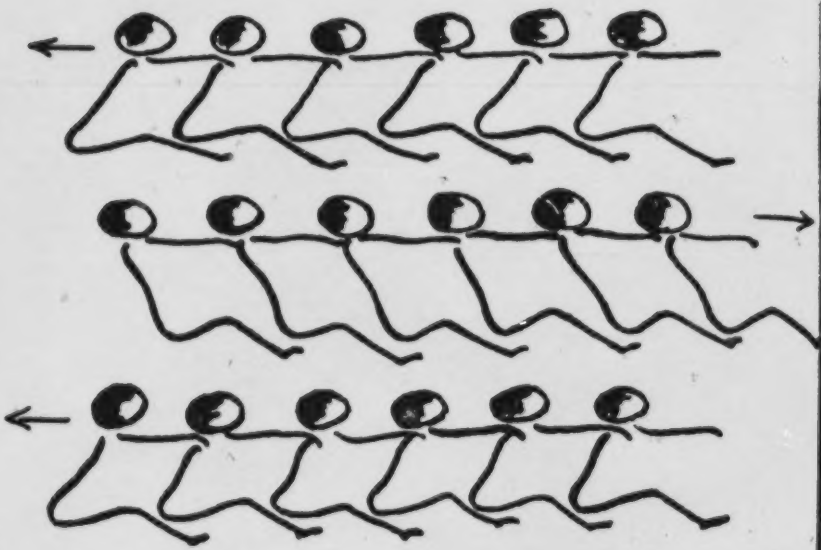


LƯỢN SÓNG

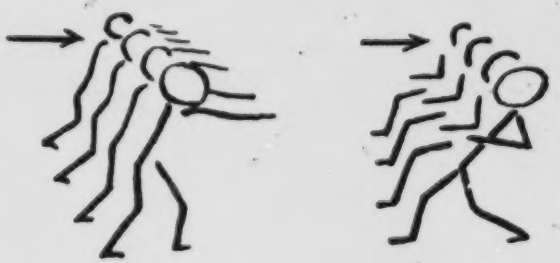


Sắp học-sinh thành 3 hàng ngang. Mỗi hàng đều nắm tay nhau, chân dang rộng. Theo lịnh H.L.V., hàng thứ nhứt và hàng thứ ba nghiêng người về bên trái, hàng thứ hai nghiêng người về bên phải rồi ngược lại và tiếp-tục cử-động cho đến khi H.L.V. ra lệnh ngừng.

Chèo thuyền



Sắp học sinh thành 3 hàng dọc, ngồi sát nhau hai chân dang ngang, hai tay đề lên vai học-sinh phía trước mặt. Nghe lịnh H.L.V. hàng giữa ngả người về phía sau, 2 hàng hai bên khom về phía trước. Tiếp tục cử-động cho đến khi H.L.V. ra lịnh ngừng mới thôi.



Cưa cây

Sắp học-sinh hai hàng ngang, đối diện với nhau, đứng chân trước chân sau, nghe lịnh H.L.V. bắt chước người cưa cây. Hàng thứ nhứt kéo, hàng thứ hai đẩy.

BÀI TẬP THỂ-DỤC CHO ÀU-SINH CẤP I

(từ 6 đến 8 tuổi)

Thời-hạn : từ 15 đến 20 phút
Dụng cụ : không có
Sân tập : sân cỏ có cây chung quanh

Số thứ tự	Đề-tài	Thời hạn	Tên cử-động và cách xếp đặt
1	Ban xiệc đến trình diễn tại Thủ đô — Ban quảng cáo đi quanh phố quảng-cáo cho đoàn xiệc.	1'	Tập họp đi thường chung quanh sân — nếu có thể đi đều bước và hát.
2	Trẻ con trong khu phố chạy theo đoàn xe quảng cáo.	2'	Đang đi nghe hiệu còi, tan hàng, chạy lộn-xộn trên sân và tập họp trở lại.
3	Cuộc trình-diễn bắt đầu — các thú-vật như voi, ngựa rằn, khỉ, gấu, cọp tuần-hành trên sân-khấu.	2'	*Bò 4 chân* : Học sinh bắt chước kiểu đi của loài thú như voi, ngựa rằn, khỉ, cọp và gấu (đi vòng tròn luân-phiên đổi kiểu đi).
4	Những chú hề biểu-diễn múa gậy trên mũi và đầu.	2'	*Thăng-bằng* : Học-sinh đi vòng tròn, múa tưởng-tượng một vật trên mũi, đầu v.v.
5	Một kỵ-sĩ đang điều-khiển con ngựa rằn nhảy qua vòng lửa.	2'	*Nhảy* : Đang chạy vòng tròn, nghe hiệu còi đứng lại nhảy dài không đà vào giữa (luân-phiên đổi chiều).
6	Diễn-viên đang biểu-diễn màn đu bay nguy-hiểm.	2'	*Leo-trèo* : Treo người trên những cây thấp hoặc bắt chước người leo thang.

7	Cô đào trẻ đẹp ăn mặc sặc-sỡ điều khiển một thớt tượng chào khán-giả.	2'	*Mang vác* : Học-sinh cõng bạn trên lưng (vòng tròn).
8	Chú hề hai tay cầm hai chồng nón đang biểu-diễn môn nhồi nón.	2'	*Ném* : Học-sinh tập nhối hai hòn đá lên cao (vòng tròn).
9	Hai võ-sĩ đang biểu-diễn võ-thuật.	2'	*Đánh đỡ* : Học-sinh bắt chước người võ (2 hàng ngang).
10	Ban nhạc của đoàn xiệc hòa tấu giúp vui cho khán-giả trước khi các màn xiệc chấm dứt.	1'	*Thở* : Bắt chước người thổi kèn (vòng tròn).
11	Toàn ban xiệc tuần-hành quanh sân khấu — Chào khán giả.	2'	Tập họp — đi thường — hô tiếng reo — tan hàng.

con voi

ngựa chạy

nhảy xa

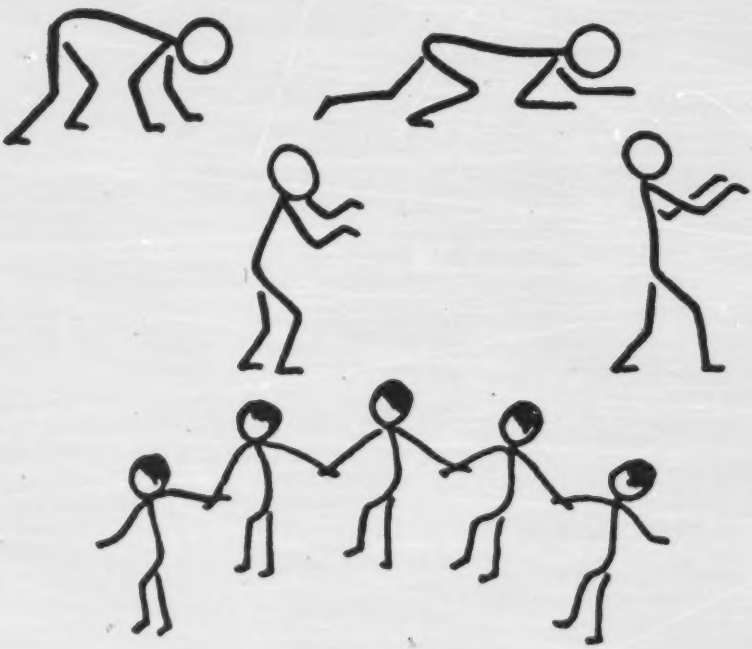
BÀI TẬP THỂ-DỤC CHO ÀU-SINH CẤP I
(từ 6 đến 8 tuổi)

« CHUYỆN CHÚ BÉ RỪNG XANH »

Thời-hạn : 15 đến 20 phút
Dụng cụ :
Sân tập : Sân cỏ

	Mẫu chuyện	Thời hạn	Tên cử-động và xếp đặ
1	Mau-li chú bé rừng xanh vì không nghe lời Ba-lu nên bị bầy khỉ Băn-đạt-lốc bắt đem nhốt trong Hang-lạnh.	2'	*Vào bài.* — Tập họp — T hàng, chạy lộn-xộn t sân rồi tập họp trở lại.
2	Gấu Ba-lu, Beo Ba-ghê-ra và trăn Ka vội-vã tiếp-cứu. Nhưng Hang-lạnh lại quá xa nên các chú này phải chạy mới kịp giờ cứu Mau-li. Beo và trăn lanh lẹ nên chạy trước, còn chú gấu vì chậm-chạp nên ở sau.	3'	*Bò 4 chân* : Bắt chước ki đi của gấu và beo. Chạy kiểu chú gấu, beo trăn.
3	Khi đến nơi, các chú sắp đặt kế-hoạch tấn công Hang-lạnh : chú Ka leo tường phía Tây, Ba-ghê-ra sẽ lén bò vào cửa phía Đông. Chú Ba-lu xông vào cửa chính.	2'	*Leo-trèo* : bắt chước ngườ leo tường — leo cây — le thang.
4	Trong khi bầy khỉ Băn-đạt-lốc đang say-sưa nhảy múa với chiến-công vừa qua.	2'	*Nhảy* : Nắm tay nhảy vòng tròn và hát.

5	Một vài chú khỉ cao-hứng nhảy lên mái nhà và các cành cây.	2'	*Thăng-bằng* : Đi và chạy trên các thân cây — bờ tường — ghế ngồi.
6	Hái trái, bẻ cành vứt tứ phía.	2'	*Ném* : cho học-sinh ném đá vào một mục-tiêu chỉ-định.
7	Khi hay tin Hang-lạnh bị tấn công tất cả vội-vã trở về để chống giữ Hang-lạnh.	3'	*Đánh đỡ* : trò chơi 'Thành trì bị tấn công'.
8	Cuối cùng bầy khỉ không chống nổi phải chạy vào rừng sâu ẩn trốn.	2'	*Chạy* : Chạy chữ chi và bắt chước tiếng kêu của chú khỉ.
9	Đoàn quân chiến thắng vui mừng ca hát dẫn Mau-li trở về rừng cũ.	2'	*Tập họp* — Đi thường, bắt chước người thổi kèn.



MÈO BẮT CHUỘT

(6 tuổi)

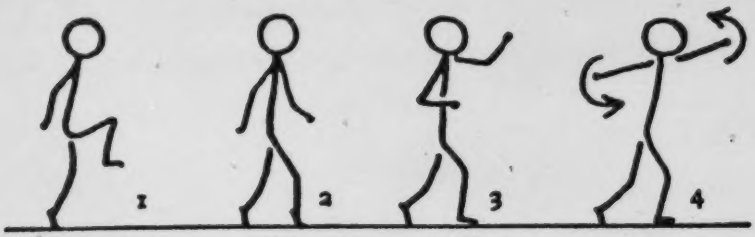
Kìa con mèo nó đang nằm ngủ Anh em mau nhanh
chân xa loài hung ác dữ dằn Kìa con mèo nó
đang nhìn thấy Anh em ta có nghe tiếng kêu con
mèo Miao Miao

Hướng dẫn :

Các em đứng thành vòng tròn nắm tay nhau và cho một em ngồi giữa làm con mèo. Vòng tròn vừa chạy theo chiều kim đồng-hồ và vừa hát, khi đến chữ " Miao " tất cả ngồi xuống. Khi nào con Mèo nhảy tới vồ thì các em nhảy lùi ra sau để trốn tránh. Nếu em nào bị vồ sẽ thay làm mèo và trò chơi tiếp tục.

LỚP TƯ

- THỂ DỤC BẮT CHƯỚC
- TRÒ CHƠI
- THỂ DỤC NHỊP NHÀNG

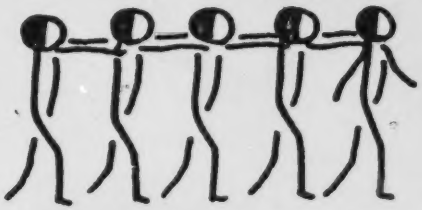


1. Đi nhấc cao đầu gối. 2. Đi trên mười đầu ngón chân.

3. Đi kiểu người lực-sĩ. 4. Đi thong thả và tập các cử-động tay.

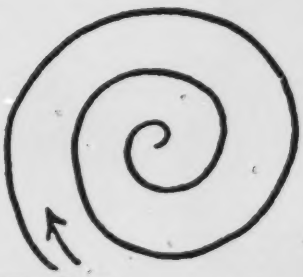
5. Tay lên hông. 6. Tay lên cao 7. Theo đường kẻ sẵn.

8. Hàng dọc.

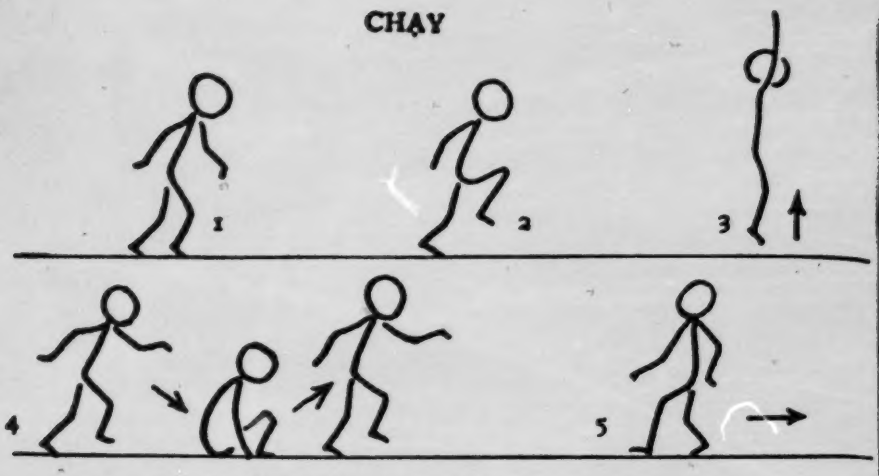


9. Hàng ngang (tập đi ngay).

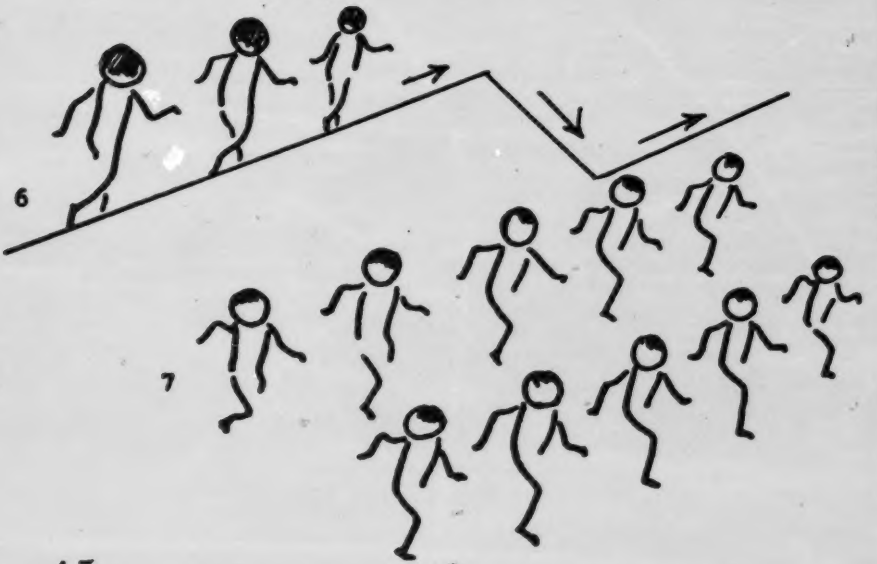
10. Đi theo hình khu ốc.



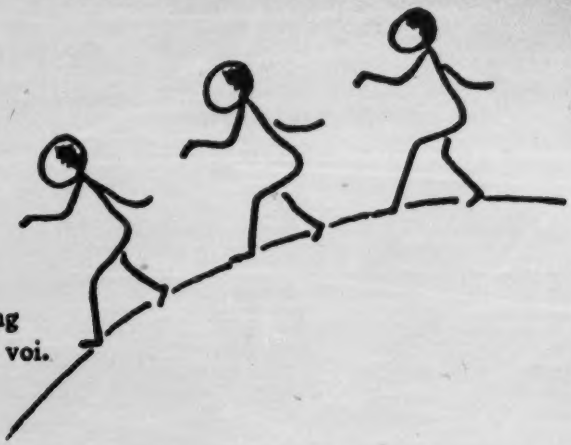
CHẠY



1. Chạy mềm dẻo trên mười đầu ngón chân.
2. Chạy nhấc cao đầu gối.
3. Chạy nhảy tung người lên cao, hai chân thẳng.
4. Chạy nghe còi ngồi xuống, rồi lại chạy.
5. Chạy nghe còi chạy giật lùi.
6. Chạy theo đường kẻ sẵn.
7. Hàng ngang (tập chạy ngay).



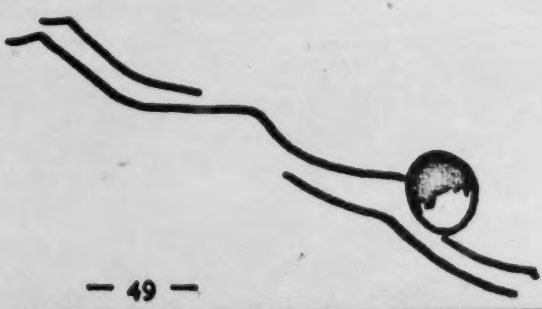
BÒ BỒN CHÂN



1. Xếp học-sinh thành vòng tròn, bắt chước đi con voi.

2. Chó què (nhảy ba chân).

3. Nhảy cóc.



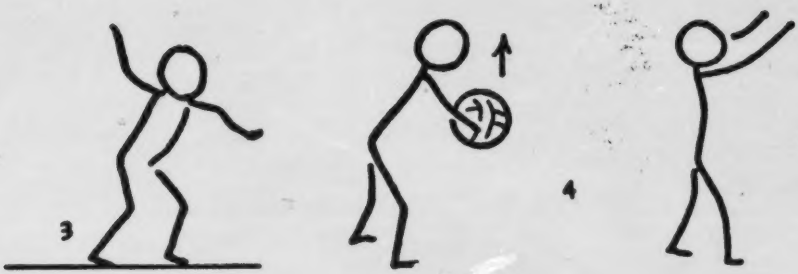
4. Nhảy thỏ.

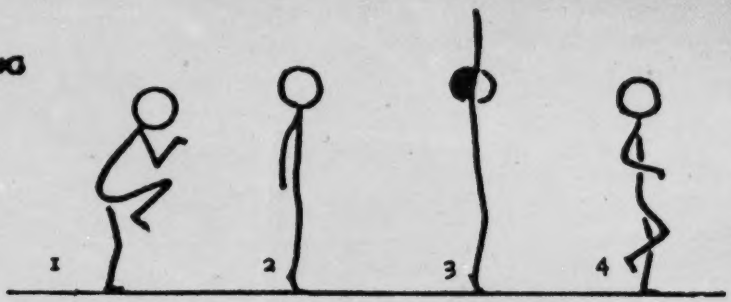
NHẢY

1. Chim sẻ xòe cánh.
2. Chạy khi nghe còi, chụm chân nhảy xoay mình một vòng rồi lại chạy.
3. Con chuột túi.

NÉM

1. Ném lao.
2. Chong chóng quay.
3. Ném tưởng tượng một vật ở trước mặt.
4. Tung bóng to và nhẹ lên rồi bắt lại bằng hai tay.



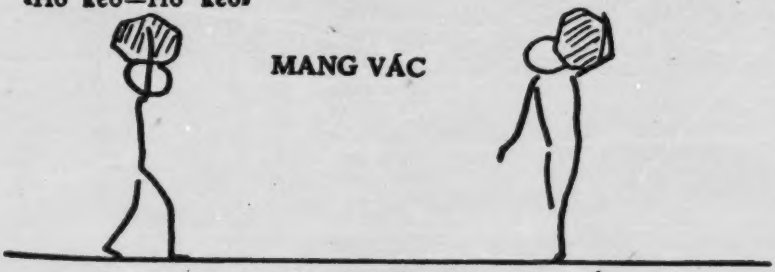


1. Cò ngủ. Học-sinh đi vòng tròn, H.L.V. ở giữa vòng. Nghe hiệu còi của H.L.V, học-sinh đứng lại trên một chân, bắt chước kiểu con cò ngủ.
2. Đi vòng tròn nghe còi đứng lại nhón gót.
3. Đang đi nghe còi, đứng lại trên mười đầu ngón chân, hai tay đưa thẳng lên trời.
4. Nhảy lò cò.

LEO TRÈO

1. Bắt chước người leo thang : học-sinh đứng vòng tròn, Huấn-luyện-viên ở giữa vòng biểu diễn cử-động người leo thang cho học-sinh bắt chước.
2. Xách nước từ dưới giếng lên.
3. Bò kiểu con cua.
4. Người kéo lưới : đứng chân trước chân sau, bắt chước cử-động người kéo lưới. Có thể vừa kéo vừa đánh nhịp «Hô kéo—Hô kéo»

MANG VÁC



Mang một vật nhẹ trên đầu hoặc trên vai.

ĐÁNH ĐỜ

1. Chọi gà

Sắp học-sinh thành hai hàng dọc đối diện nhau. Hàng này cách hàng kia một bước. Nghe hiệu còi, học-sinh hai hàng ngồi xồm tìm cách xô ngã học-sinh đối diện. Học-sinh nào ngã sẽ bị loại.

1

2. Thợ bào cây

Sắp học-sinh thành hai hàng ngang, đứng chân trái trước chân phải sau, người khom về phía [illegible]

2

3. Người kéo cưa

Sắp học-sinh thành hai hàng dọc đối diện với nhau, hàng này cách hàng kia hai bước. Nghe còi, hàng bên trái kéo, hàng bên phải đẩy và ngược lại, theo động tác của người kéo cưa.

3

4. Sờ cổ chân

Sắp học-sinh thành hai hàng dọc đối diện, cách nhau hai bước. Nghe còi, học-sinh hai hàng đều tìm cách sờ vào cổ chân học-sinh đối diện. Học-sinh nào bị sờ trúng cổ chân sẽ bị loại.

4

1.

Thổi bát cháo nóng

2.

Thổi đèn cầy

3.

Lốp xe xì (vừa xì vừa ngồi xuống từ từ).

4.

Gà gáy (đập cánh, ò ó o).

xì...

6.

Pháo thăng thiên (Xì ... một tay lên cao, đem xuống thấp, đưa sang phải, sang trái, quay một vòng rồi nhảy lên cao vung hai tay " đùng ").

xì...

1.

Đốt pháo (cúi xuống vừa xì xì nhảy lên thẳng hai tay " đùng ").

TÔI BẢO.

Học-sinh đứng thành hình chữ U hoặc hàng ngang. Khi nghe khẩu lịnh của Huấn-luyện-viên «*tôi bảo* ngồi xuống», học-sinh ngồi xuống và khi nghe «*tôi bảo* đứng dậy», học-sinh đứng dậy.

Học-sinh nào ngồi xuống hoặc đứng dậy mà chẳng có khẩu lịnh «tôi bảo» sẽ bị chạy lò-cò 1 vòng.

MÈO TRÈO CÂY CAU

Sân : Cỏ hay cát.

Số người: 20 trở lên.

Xếp đặt: Xếp học-sinh thành hình chữ U hay vòng tròn.

Cách chơi : Huấn-luyện-viên cho học-sinh tìm trước những cây, thềm nhà hay những vật gì sẵn có chung quanh sân mà học sinh có thể bám vào mỗi khi đổi chỗ.

Khi nghe còi, tất cả học-sinh chạy tìm chỗ bám, làm thế nào cho chân hỡng đất, dứt tiếng còi thứ hai, học-sinh nào tìm không được chỗ bám sẽ bị loại.

BÀN TAY LANH

Sân chơi : Cỏ hay cát.

Số người : 20 trở lên.

Xếp đặt : Xếp học-sinh đứng vòng tròn. Mỗi học-sinh cách nhau ba bước quay mặt vào giữa.

Cách chơi : Nghe hiệu còi, các em học-sinh chuyền bóng cho nhau, bất-luận hướng nào cũng được. Học-sinh nào chụp không được lần thứ nhứt đứng một chân, lần thứ hai ngồi xếp bằng, lần thứ ba một tay tréo sau lưng, lần thứ tư bị loại.

Sau khi chấm dứt cuộc chơi, học sinh không phạm lỗi được thắng cuộc.

CHÚ LÍNH THỦY KHỞI HÀNH

Xếp học sinh thành hai hàng dọc quay mặt vào nhau, hàng nầy cách hàng kia độ 3m. Có thể cho đứng thành vòng tròn.

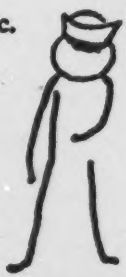
Nghe khẩu lịnh của huấn-luyện-viên :

" *Ra khơi* " , các học-sinh *tiến* lên một bước.

" *Xuống tàu* " , đứng *im*.

" *Lên bờ* " , nhảy *lùi* một bước.

Học-sinh nào lầm sẽ bị loại, ngồi xuống.

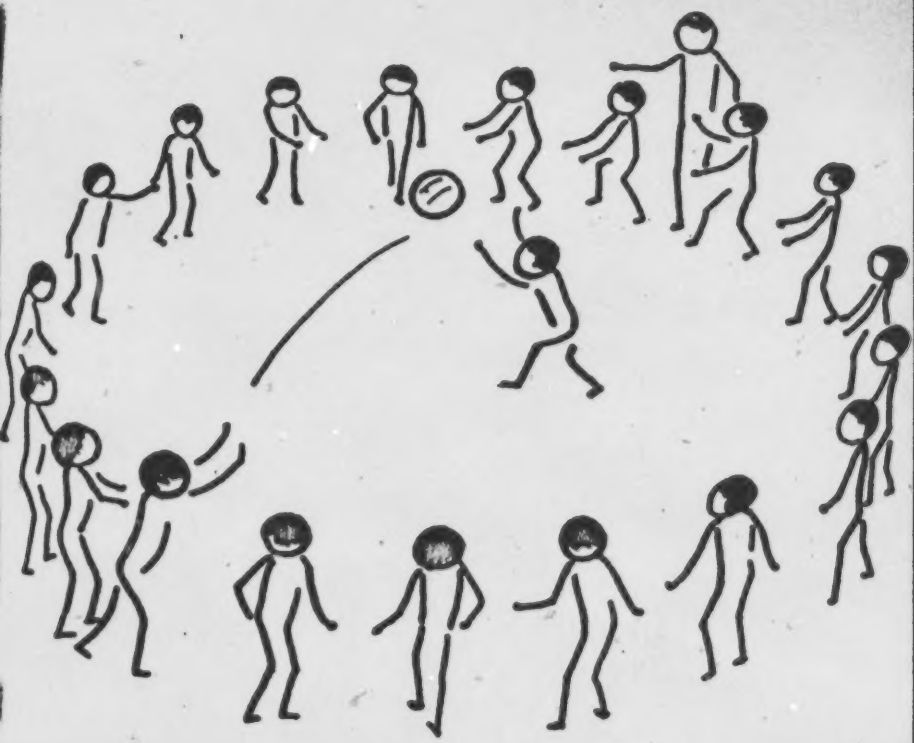


TRỜI, ĐẤT, NƯỚC

(trẻ em 8 tuổi trở lên)

Xếp học-sinh thành vòng tròn. Huấn-luyện-viên đứng giữa cầm một quả bóng nhẹ, huấn-luyện-viên vừa ném bóng cho bất kỳ một em nào vừa hô to, thí dụ «*Trời*». Học-sinh bắt bóng và ném trả lại cho huấn-luyện-viên đồng thời nói trả lại tên một con vật bay trên trời, thí dụ «*chim én*».

Học-sinh nào không trả lời được hay nói lâm sẽ bị phạt chạy một vòng.



CƯỚP BÓNG

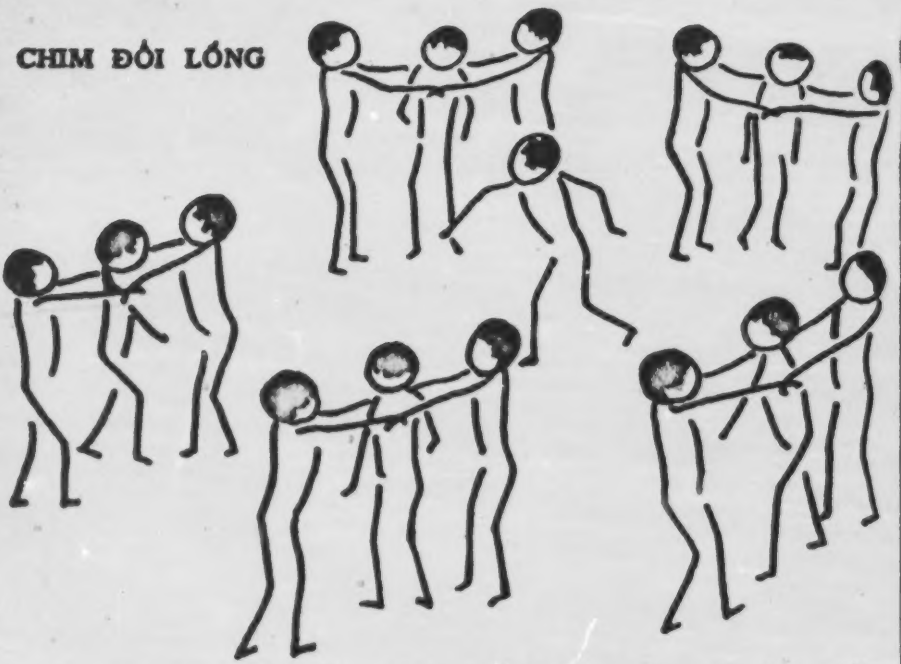
Sân : Cỏ hay cát.

Số người : 20 trở lên.

Xếp-đặt : Sắp học-sinh đứng vòng tròn.

Cách chơi : Huấn-luyện-viên chọn một học-sinh đứng giữa vòng. Các học-sinh trong vòng chuyền bóng cho nhau bằng cách ném qua đầu học-sinh đứng giữa. Học-sinh nầy bắt được bóng thì học-sinh ném bóng phải vào thế cho học-sinh ở giữa vòng. Trường-hợp số học-sinh quá 30 em thì có thể chọn 2 hoặc 3 em ở giữa vòng để bắt bóng.

CHIM ĐỔI LỒNG

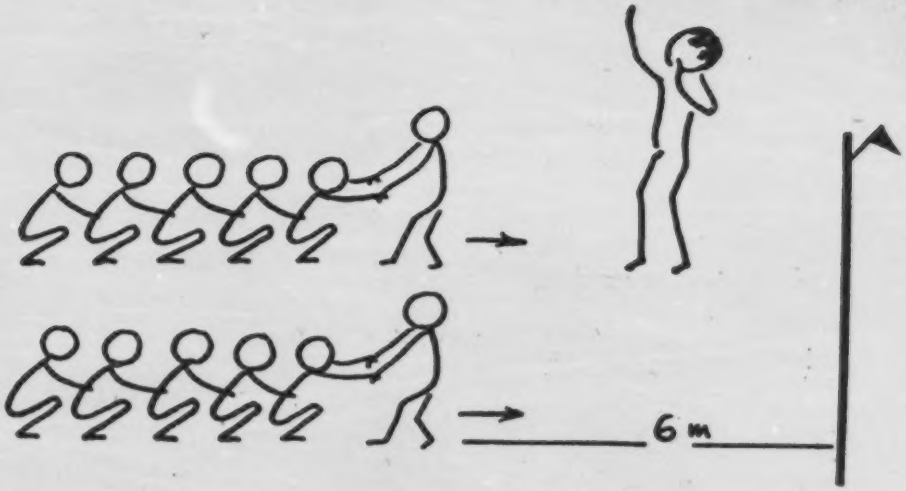


Chia học-sinh ra từng tổ ba em. Hai em nắm tay nhau thẳng cánh còn em kia vào giữa làm chim. Một em lẻ loi đã được chỉ-định đứng giữa đám «tổ chim». Khi nghe hiệu còi, các chim bay ra đổi lồng. Con chim lẻ-loi thừa cơ-hội chạy vào một tổ. Trò chơi cứ như thế tiếp-tục.

BỎ KHĂN

Một trò chơi rất thông-thường.

Xếp học-sinh ngồi vòng tròn khít nhau, quay mặt vào giữa. Huấn-luyện-viên chọn một học-sinh cầm chiếc khăn tay chạy chung quanh vòng tròn, theo chiều kim đồng-hồ. Học-sinh này cầm chiếc khăn tay đứng cho học-sinh trong vòng nhận thấy rồi lén bỏ sau lưng một học-sinh nào cũng được. Nếu em này không biết, sau khi chạy một vòng, em kia chạy lượm chiếc khăn quất vào lưng em ngồi, em này phải chạy giáp một vòng mới được trở về chỗ cũ. Học-sinh cầm khăn lại tiếp-tục chạy bỏ sau lưng em khác. Nếu học-sinh ngồi nhận thấy thì nhặt khăn quất vào học-sinh ngồi phía trái mình. Hai học-sinh này đuổi nhau. Em bị đuổi chạy đúng một vòng trở về chỗ của mình còn em cầm khăn tiếp-tục chạy để bỏ sau lưng một em khác.



NHẢY THI ĐỒNG ĐỘI

Sân chơi: Cỏ hay cát.

Số người · 20 trở lên.

Xếp đặt: Hai hàng dọc. Học-sinh ngồi trên gót chân, hai gối dang ngang, hai tay nắm vào hông học-sinh phía trước. Hai học-sinh đầu toán đứng quay lưng về mức đến cách đó 6 thước.

Cách chơi: Nghe còi hai học-sinh đầu hướng dẫn toán mình về mức đến. Toán nào đến trước được thắng cuộc. Toán nào bị đứt đoạn giữa chừng cũng kể là thua.

THẦY PHÙ THỦY

Sân: Cỏ hay cát.

Số người: 30 trở lên.

Xếp đặt: Kẻ một ô chữ nhựt dài 10m, ngang 7m. Cho độ 30 em học-sinh đứng lộn-xộn trong sân, một em được chọn làm «phù-thủy».

Cách chơi: Nghe hiệu còi, thầy phù-thủy rượt các em kia. Ai bị đụng hóa thành đá, đứng yên một chỗ, hai tay để sau lưng. Qua vài phút, đổi em khác làm phù-thủy. Tất cả không được chạm lằn mức của sân. Ai phạm lỗi bị loại, ra đứng ngoài.

Trò chơi rất náo nhiệt, nhưng phải kiểm soát chặt-chẽ kẻo thằng em «tử» sống lại bất hợp-pháp.

THỂ-DỤC NHỊP-NHÀNG

(từ 7 đến 8 tuổi)

Vỗ đều tay múa cùng múa. Ta hát lên cho
đời ta thêm thắm tươi. Tay cầm tay bước cùng bước
Gieo khắp nơi yêu thương trong lòng mọi người. Dưới nắng
hồng ta nô đùa. Dù gian-nguy ta không hề thối
chí. Đón gió lành Không ưu phiền. Cầm tay
nhau ta ca bài hát yêu đời. Vỗ đều

Hướng-dẫn : Các em hàng đôi chạy ra sân và vòng ra sau thành hàng bốn và như thế cứ tiếp-tục đến khi nào H.L.V. thấy hàng ngũ đủ cần-thiết thì cho đứng lại (mỗi lần bài hát trên dành cho một cử-động).

Cử-động 1 : Vỗ tay theo nhịp hát.

Cử-động 2 : Nắm tay nhau và ngả mình qua trái và phải.

Cử-động 3 : Tư-thế nghiêm, tay phải lên hông, tay trái đưa ngang mặt thành vòng tròn và thẳng về bên trái 45° đầu nghiêng theo bắp tay trái. Cùng động-tác trên cho bên tay phải (hình A).

Cử-động 4 : Động-tác 1. Tư-thế nghiêm. Tréo hai tay trước mặt đưa thẳng lên đầu thành vòng tròn, trả hai tay về tư-thế nghiêm (hình B). Đ.T.2. Đưa hai tay thẳng ngang vai cùng một lúc đưa chân trái thẳng ngang bên trái, chân mặt nhón lên (hình C). Đ.T.3. Như động-tác 1. Đ.T.4. Như động-tác 2 nhưng đưa chân phải ngang.

Cử-động 5 : Đ.T.1. Đứng tư-thế nghiêm. Đưa hai tay ngang vai hai bàn tay nắm lại (hình D). Đ.T.2. Buông hai tay xuống, tréo trước bụng. Đ.T.3. Đưa hai tay lên ngang vai Đ.T.4. Buông hai tay xuống, trở về tư-thế nghiêm.

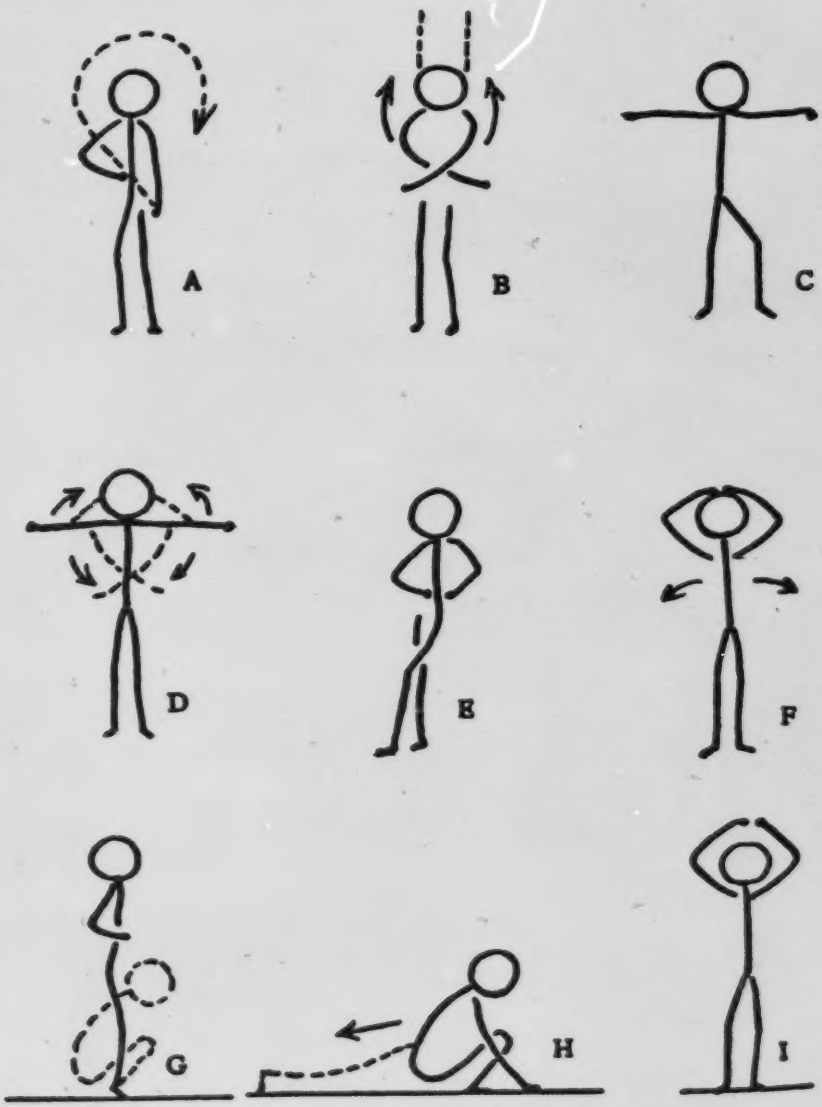
Cử-động 6 : Tư-thế nghiêm tay lên hông. Bước chân trái qua bên phải chân phải. Bước chân phải thẳng về trước. Đưa chân phải về vị trí cũ. Đưa chân trái về vị-trí cũ. (hình E).

Cử-động 7 : Đ.T. 1 Đứng tư-thế nghiêm. Tay lên đầu, nghiêng mình sang trái (hình F). Đ.T.2. Trở về động-tác 1. Đ.T.3. Nghiêng mình sang phải. Đ.T.4. Trở về tư-thế nghiêm.

Cử-động 8 : Tư-thế nghiêm. Tay lên hông (hình G) Đ.T.1. Nhón chân. Đ.T.2. Rún chân xuống gót chạm mông Đ.T.3. Đứng thẳng người lên. Đ.T.4. Hạ bàn chân xuống.

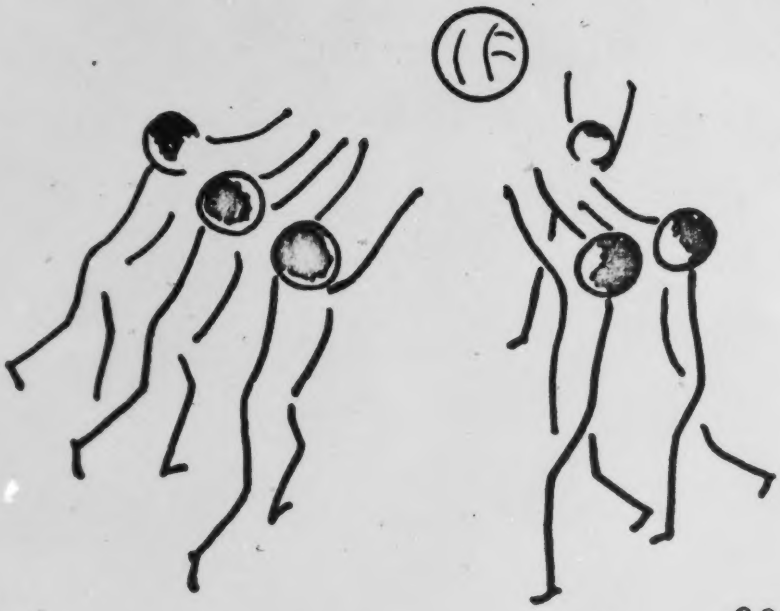
Cử-động 9 : Tư-thế nghiêm. Đ.T.1. Ngồi xuống hai tay chạm đất. Đ.T.2. Duỗi thẳng mình và hai chân ra sau. Đ.T.3. Rút hai chân về tư-thế của động-tác 1. Đ.T.4. Đứng thẳng kéo hai tay ra sau rồi trở về tư-thế nghiêm.

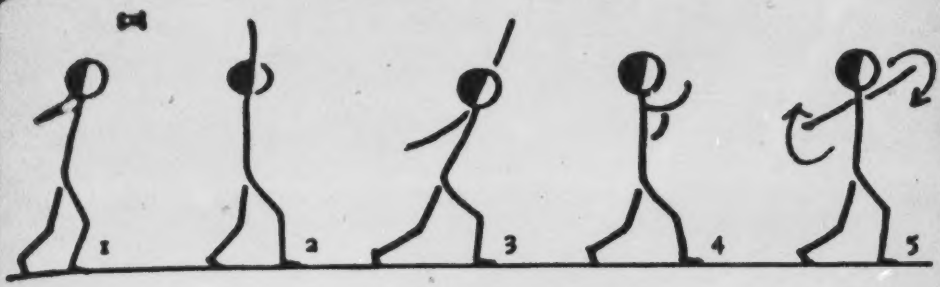
Cử-động 10 : Đ.T.1. Đứng tư-thế nghiêm, đưa hai tay lên đầu thành vòng tròn (h.1) Đ.T.2. Trở về tư-thế nghiêm. Đ.T.3. Như 1. Đ.T.4. Như 2.


A
B
C
D
E
F
G
H
I

LỚP BA

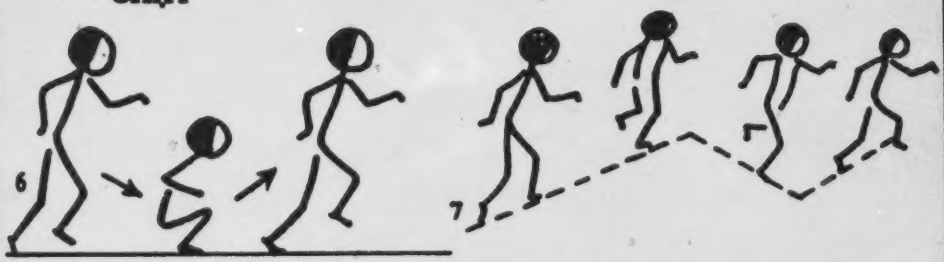
- THỂ DỤC TỰ NHIÊN
- TRÒ CHƠI
- TIẾP TAY





1. Tay sau gáy. 2. Tay lên cao. 3. Luân phiên đánh một tay ra sau và một tay lên cao. 4. Đánh hai tay tréo trước ngực. 5. Quay hai tay ngang.

CHẠY



6. Đang chạy khi nghe còi ngồi xuống rồi lại chạy.
7. Chạy đổi chiều hướng.

8. Nhảy vọt lên cao. 9. Đang chạy nghe còi đứng lại, chân trước chân sau. 10. Chạy bước dài.

LEO-TRÈO

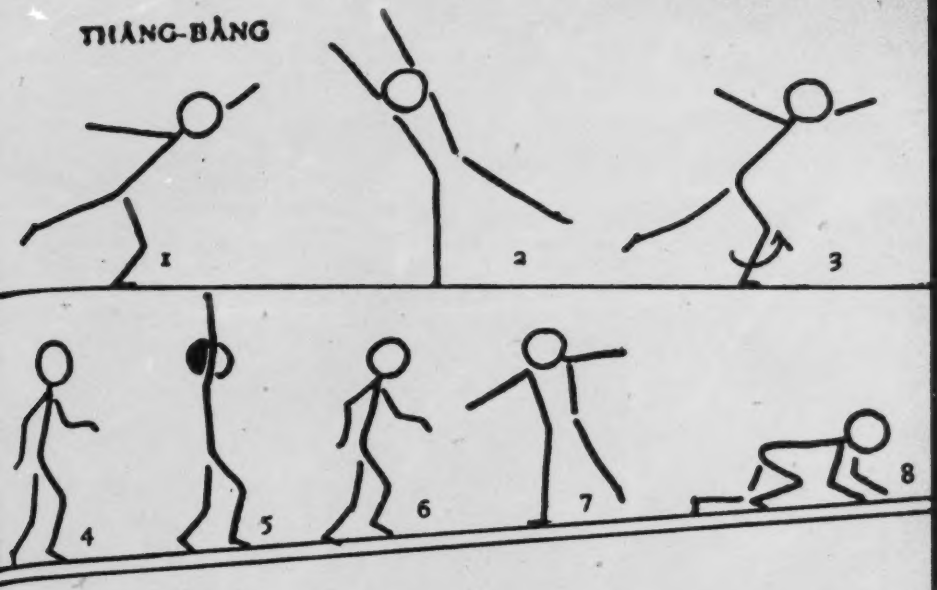
1. Chống người xuống đất rồi quăng người ra sau. 2 Chống người xuống đất, luân phiên nhấc cao chân thẳng.

3. Leo dây có gút. 4. Leo thang nghiêng. 5 Leo thang đứng.

BÒ

6. Nhảy cóc. 7. Nhảy ếch. 8. Bò bằng gối và khuỷu tay. 9. Đi kiểu con gấu.

THĂNG-BẰNG

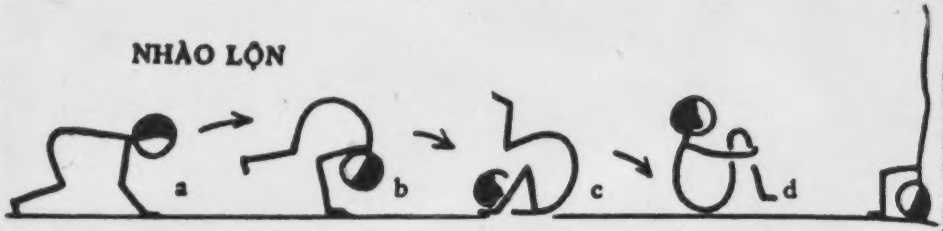


1. Tàu bay sấp. 2. Tàu bay nghiêng (tay lên cao hoặc dang ngang).
2. Đứng trên một chân và quay một vòng trên chân trụ.
4. Đi trên xà. 5. Tay lên cao. 6. Chạy trên xà. 7. Đứng một chân trên xà. 8. Bò trên xà.

MANG-VÁC

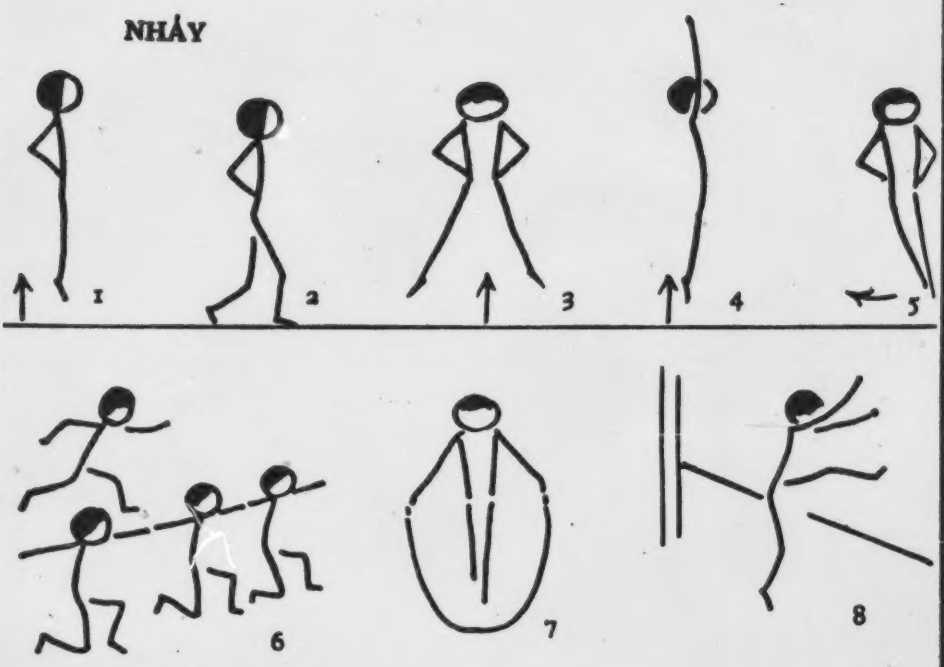
1. Vác một vật nhẹ bên hông. 2. Sau lưng. 3. Trên đầu.
4. Xe độc mã. 5. Xe song-mã.

NHÀO LỘN



Nhào lộn ra đằng trước làm 4 thời-kỳ a, b, c, d. Tròng chuối ngược.

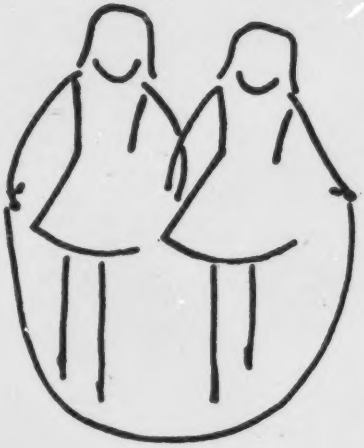
NHẢY



1. Nhảy tại chỗ, nhón gót, tay lên hông. 2. Chân trước chân sau.
3. Dang chân ngang rồi chụm lại. 4. Nhảy lên cao, tay đánh thẳng cao.
5. Nhảy chân chụm qua phải rồi qua trái. 6. Nhảy qua người qua. 7. Nhảy dây. 8. Qua xà thấp bằng chân tự do (nước bước)

NHẢY DÂY

Nhảy dây là một trò chơi rất ưa thích của trẻ em, gái hay trai. Nó luyện sự khéo-léo, uyển-chuyển trong cử-động, nó tăng tiến sự hô-hấp và tuần hườn. Nó vừa là một trò chơi vừa là một môn thể-thao gần đầy-đủ đối với ấu-niên.

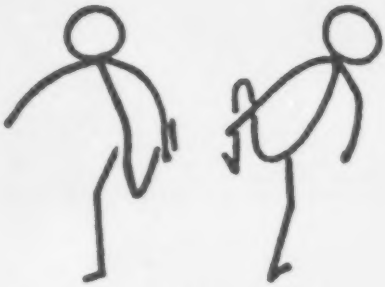


Hãy nhảy nhẹ nhàng, trên ngón chân

ĐÁNH ĐỠ

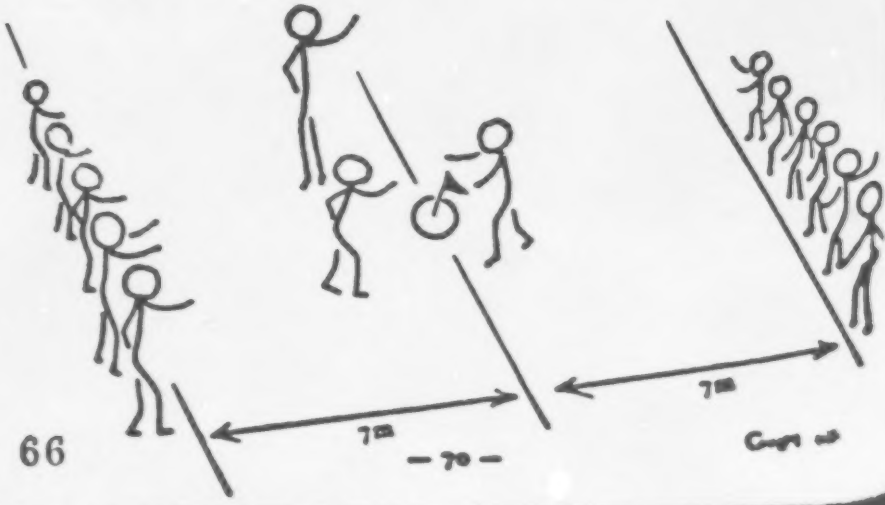
Kéo tay

Đẩy lưng



Chọi gà kiểu 1

Chọi gà kiểu 2



TRÒ CHƠI

Đối với trẻ em ở cấp II (9-10 tuổi), trò chơi rất cần và phải có trong bài thể-dục. Lắm khi nó chiếm quá nửa thời-gian dành cho phần trọng-động. Trò chơi phải dễ hiểu, ít điều lệ, không nặng-nhọc nhưng rất linh-hoạt.

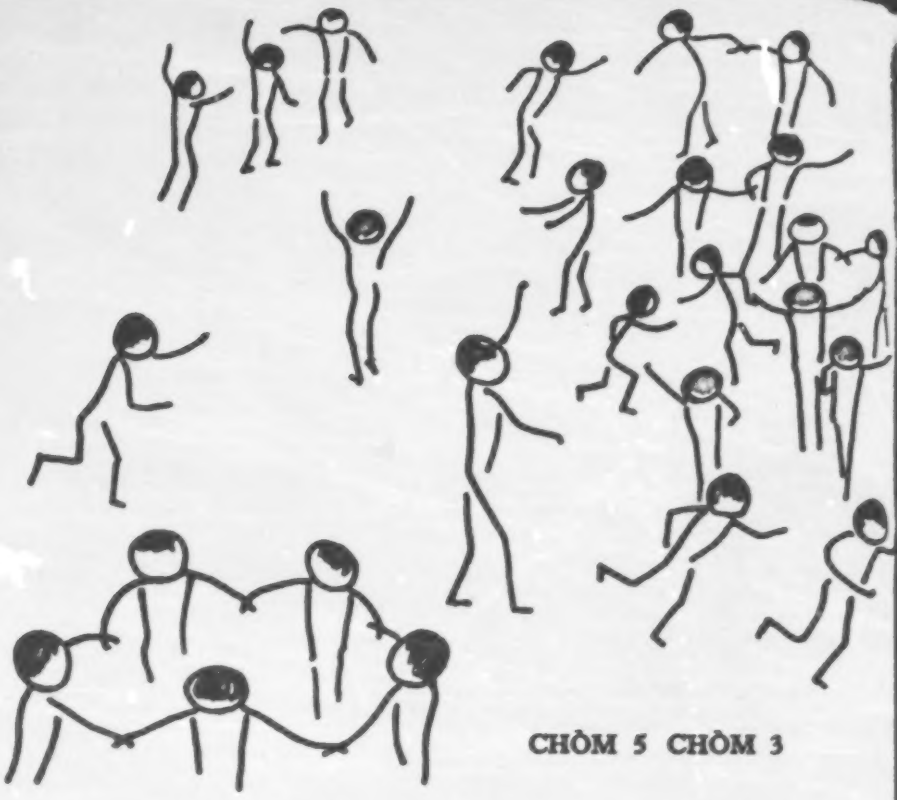
Soạn trò chơi, nên nhớ, những điều cần-thiết sau đây :

1. Chỗ chơi : Sân cỏ hay cát, hay vườn cây.
2. Số người dự : Từ . . . đến . . .
3. Dụng cụ : Có hay không ? thứ nào ? bao nhiêu ?
4. Xếp đặt : Cách sắp xếp, chia phe, đội hình.
5. Cách thức : Thực-hành như thế nào, từ lúc khởi sự đến lúc kết-thúc.
6. — Ghi chú : Những điều cần dặn-dò thêm để tránh va chạm, cãi vả, những biến thể của trò chơi nếu có . . .

Huấn-luyện-viên hay Giáo-viên cố tạo không khí cho trò chơi bằng cách :

1. Thuật một câu chuyện nhỏ để gây ấn-tượng cho học-sinh.
2. Dự vào cuộc chơi với những lời khuyến-khích, cử-chỉ xông-xáo.

Người chỉ huy là vai chánh. Một trò chơi có linh-hoạt, gây nhiều hứng-thú là tùy «tài» điều-khiển của người chỉ-huy.



CHÒM 5 CHÒM 3

Chỗ : Sân cỏ hay cát.

Số người dự : Từ 20 trở lên.

Dụng-cụ : Không có.

Xếp đặt : Học-sinh đứng lộn-xộn trên sân.

Cách-thức : Huấn-luyện-viên hô *«chòm 5»*, học-sinh chạy tìm đủ 5 người, nắm tay nhau. Những em lẻ loi sẽ bị loại, ra đứng ở một góc sân được chỉ-định. Huấn-luyện-viên lại hô *«chòm 3»*, học-sinh lại chạy rủ nhau nắm tay thành nhóm 3, em nào lẻ loi bị loại. Rồi tiếp-tục hô *«chòm 4»*, *«chòm 5»*...

Ghi chú : Sau mỗi lần loại, huấn luyện-viên cho các em bỏ tay ra, tất cả chạy đến một góc sân. Chưa đến nơi, hô ngay *«chòm...»*. Như thế trò chơi sẽ được linh-hoạt hơn.

MÈO BẮT CHUỘT

Một trò chơi hết sức quen thuộc. Cần chú ý đến mấy điểm sau đây :

Học-sinh làm vòng tròn phải nắm tay nhau, đừng căng quá mà cũng đừng chùng nhiều. Hai em làm «mèo» và «chuột» phải chạy cùng chiều và cùng lối. Lúc bắt đầu, cho hai em đứng gần và quay lưng với nhau. Khi huấn-luyện-viên đụng vai em nào, em đó là «chuột» phải chạy. Khi nào rượt lâu mà mèo chẳng đụng chuột thì huấn-luyện-viên thổi còi cho hai em ngưng và gọi hai em khác.

hình 1

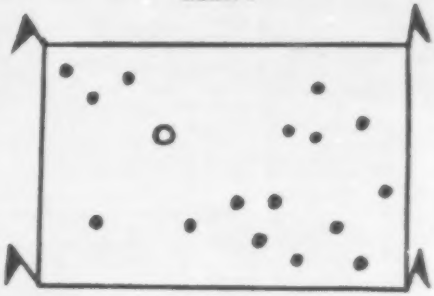
SÓC ĐUỔI CÀO CÀO

Sân : Cỏ hay cát.

Số người dự : 20 trở lên.

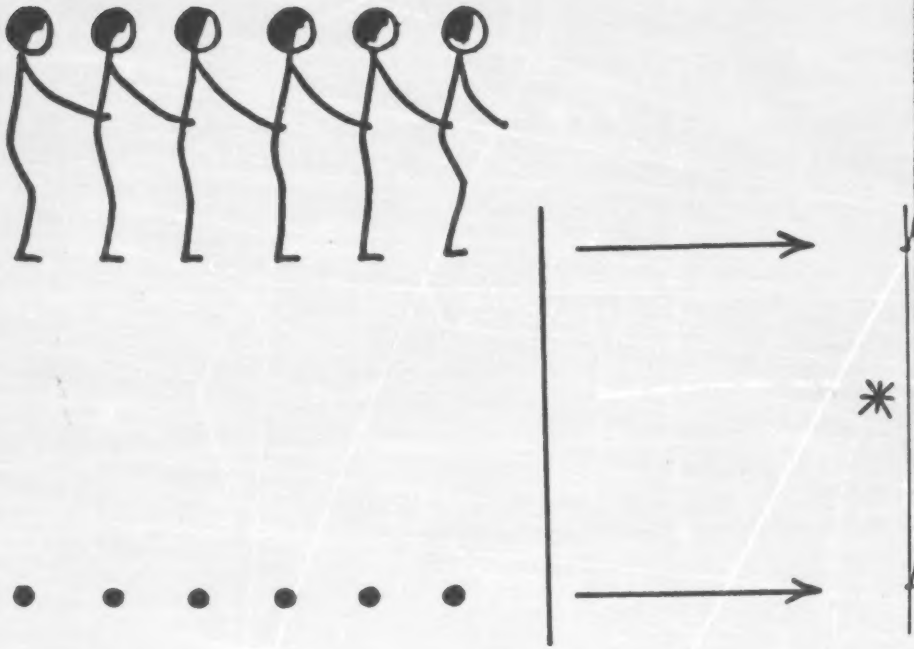
Dụng-cụ : Không có.

Xếp đặt : Ranh-giới một khoảng đất hình chữ-nhựt độ 8m x 6m (cho 30 em). Các em đứng lộn-xộn trong sân (hình 2). Một em làm «sóc», các em kia làm «cào cào». Sóc đi một giò, cào-cào nhảy lom-xom (hình 3). Sóc đụng cào-cào nào thì cào-cào bị «thua», ra đứng ngoài vòng.



hình 2

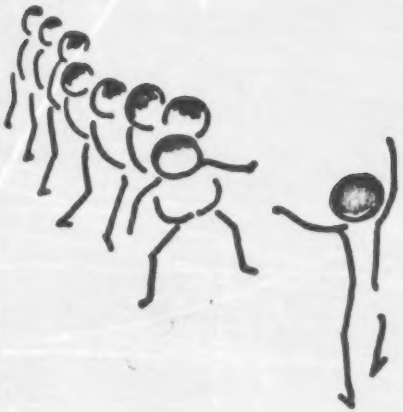
hình 3



XE LỬA ĐUA

Hai hàng dọc, em nầy ôm eo em kia. Mức khởi-hành cách mức đến 10m. Khi nghe còi lịnh, hai toán bắt đầu chạy. Toán nào đến đích trước mà các «toa» không rời thì thắng cuộc.

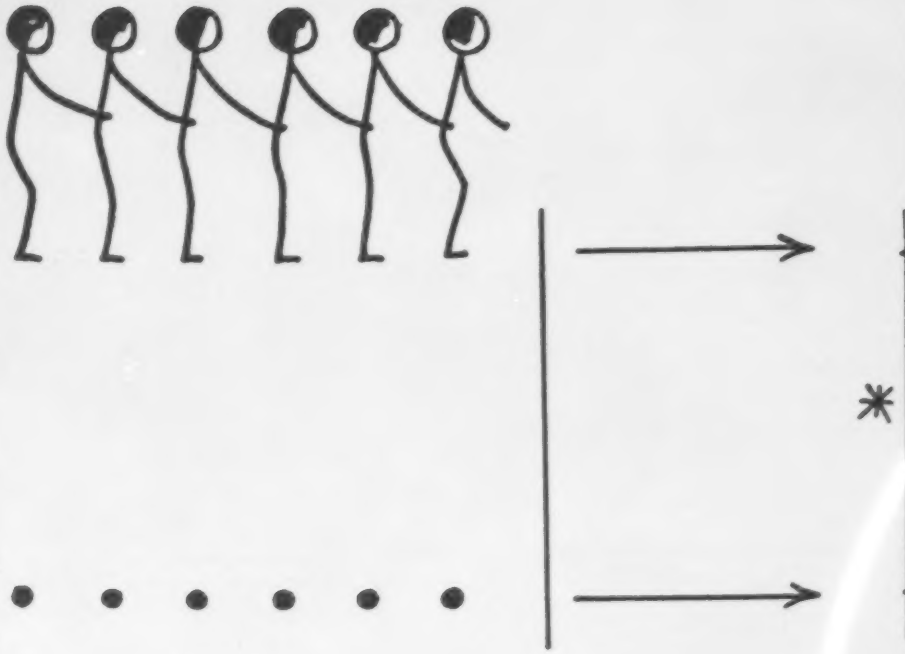
CHÓ SÓI VÀ CỪU NON



Một hàng dọc, ôm eo nhau. Em đầu hàng là người chăn, em sau cùng là cừu non. Một em được gọi ra trước là chó sói. Chó sói cố chạm cừu non. Tránh, né, chớ không được quyền xô đẩy.

LƯỠNG LONG

Hai hàng dọc, các em ở mỗi hàng ôm eo nhau. Em ở sau cùng có giắt một khăn ở sau lưng. Khi nghe còi lịnh, em đầu «rồng» cố giựt được đuôi của đối phương. Bên nào bị rời ra trong khi đấu cũng kể là thua.



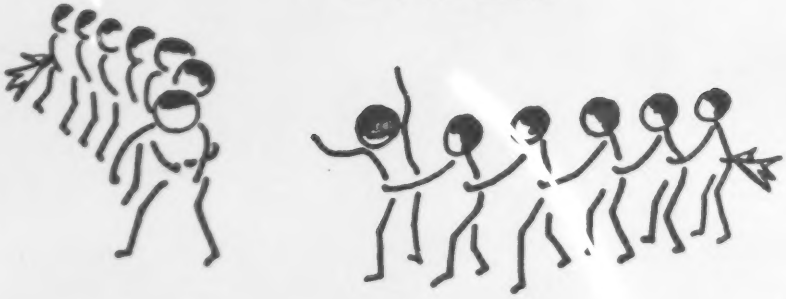
XE LỬA ĐUA

Hai hàng dọc, em nầy ôm eo em kia. Mức khởi-hài h cách mức đến rom. Khi nghe còi lịnh, hai toán bắt đà u chạy. Toán nào đến đích trước mà các «toa» không rời th l thắng cuộc.

CHÓ SÓI VÀ CỪU NON

Một hàng dọc, ôm eo nhau. Em đầu hàng là người chăn, em sau cùng là cừu non. Một em được gọi ra trước là chó sói. Chó sói cố chộp cừu non. Tránh, né, chó không được quyền xô đẩy.

LƯỠNG LONG

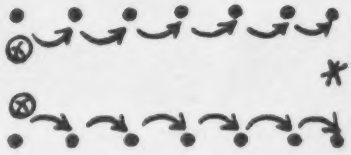


Hai hàng dọc, các em ở mỗi hàng ôm eo nhau. Em ở sau cùng có giắt một khăn ở sau lưng. Khi nghe còi lệnh, em đầu «rồng» cố giựt được đuôi của đối phương. Bên nào bị rời ra trong khi đấu cũng kể là thua.

NÉM

CHUYỀN BÓNG NGANG

Xếp học-sinh thành hai hàng dọc, cách nhau 3m. Trong mỗi hàng, em này cách em kia 1m. Trao cho em ở đầu mỗi hàng một quả bóng. Khi nghe còi lịnh, bắt đầu chuyền bóng. Khi bóng đi đến cuối hàng thì chuyền trở lại.

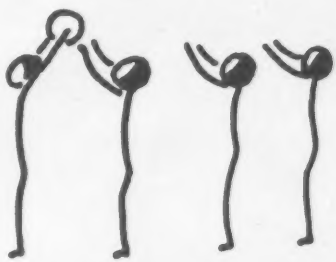


hình I

BÓNG ĐUỔI

Xếp học-sinh thành hình vòng tròn, em này đứng cách em kia 1m. Trao cho một em một quả bóng rồi cách một em, một quả nữa. Khi nghe còi lịnh, 2 quả bóng bắt đầu được chuyền nhanh (hình II). Khi 2 quả bóng gặp nhau ở tay em nào là em đó «tử». Trong trường-hợp này, thổi còi cho ngưng, lấy một quả trao cho người kế phía sau, còn em «tử» ngồi xuống. Trong trường hợp bóng đuổi rơi xuống đất, em làm rớt bị «tử» và quả bóng này sẽ được trao cho em ở sau (thí-dụ, nếu em số 1 làm rơi thì trao quả bóng cho em số 16). Còn nếu quả bóng bị đuổi rơi thì quả bóng sẽ trao cho em ở trước (thí-dụ nếu số 3 làm rơi bóng, thì trao cho em số 4).

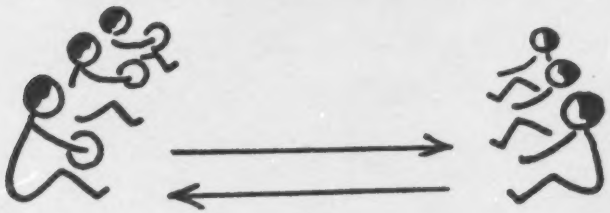
hình II



Chuyền bóng qua đầu

LĂN BÓNG NGANG

Chia học-sinh làm hai toán ngồi đối-diện cách, nhau độ 5 m. Trao cho mỗi em ở cùng toán một quả bóng. Khi nghe còi lịnh, lăn bóng qua cho người ngồi đối-diện. Mục-đích trò chơi này là tập cho các em khéo tay.



NÉM BÓNG LOẠI

Học-sinh xếp thành vòng tròn. Một hoặc nhiều em đứng giữa. Các em ở vòng tròn cố ném trúng các em ở trong. Ai bị bóng chạm là «tử», đi ra đứng ngoài vòng tròn. Em nào còn ở lại chót là thắng cuộc, được hoan hô

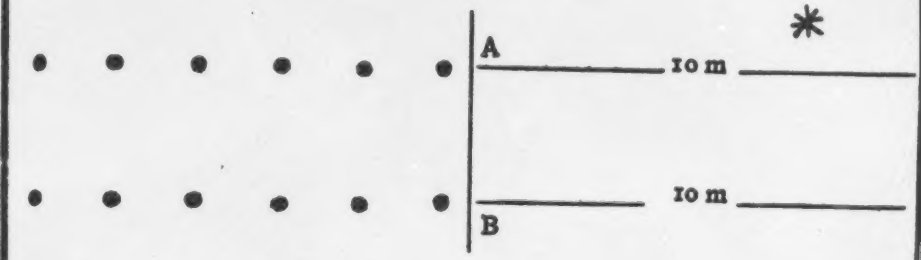
Ghi-chú : Phải ném bóng từ gối trở xuống mới hợp-lệ. Bóng chạm đất rồi nẩy lên, trúng em nào là em đó «tử». Bóng đã trúng hợp-lệ một em rồi dội qua trúng một em khác thì em nẩy cũng «tử».

NÉM BÓNG GỌI SỐ

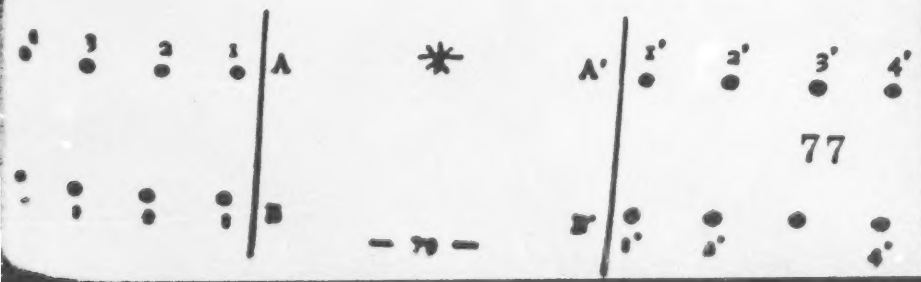
Cũng xếp học-sinh đứng vòng tròn. Cho điểm số 1, 2, 3, 4.... Huấn-luyện-Viên đứng ngay trung tâm, cầm một quả bóng, vừa ném lên vừa gọi số... Số nào nghe gọi tức tốc chạy ra nhặt quả bóng trước khi nó đụng đất hai lần.

TIẾP SỨC

Xếp học-sinh thành hai hàng dọc A và B, cách nhau độ 3m. Mức khởi-hành cách đèn 10m. khi nghe còi lịnh, em I A và em I B bắt đầu chạy tốc lực, vòng qua cột cờ, chạy trở về đánh tay em kế rồi ra đứng ở cuối hàng. Khi em số 1 chạy, thì em số 2 tự-động tiến lên mức khởi hành.



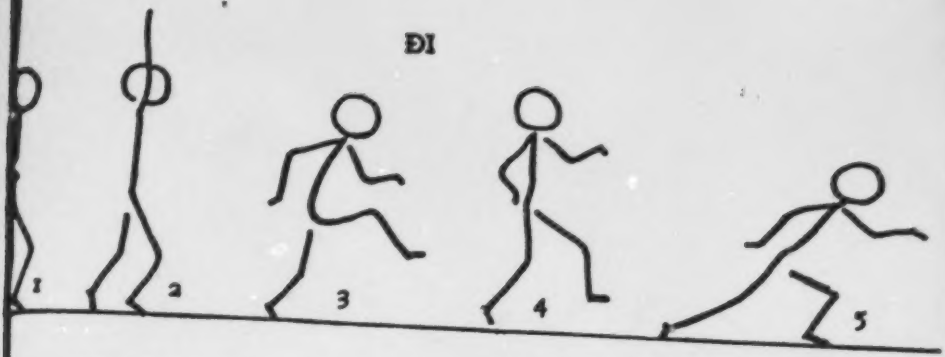
Cũng hai hàng dọc, nhưng mỗi hàng chia làm đôi. A và A' cùng phe đứng đối diện nhau (hình trên). Nghe, em 1 A chạy qua đánh tay em 1' A' rồi ra đứng cuối hàng A' . Em 1' A' chạy qua đánh tay em 2 A... Có thể trao tín-vật hay khăn v.v....



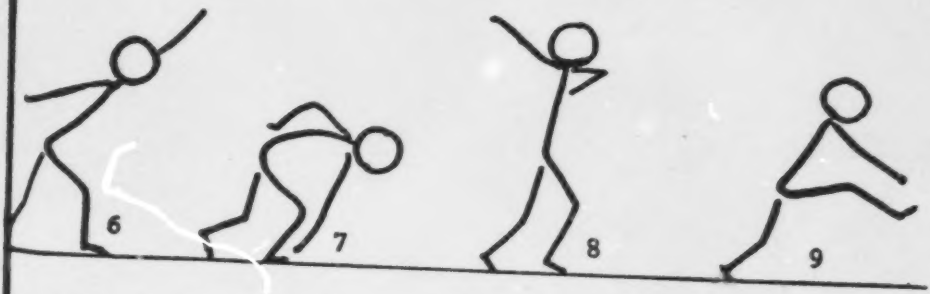
LỚP NHÌ, NHỨT

- THỂ-DỤC TỰ-NHIÊN
- TRÒ CHƠI
- TIẾP SỨC
- KHAI-TĂM THỂ-THAO.

ĐI



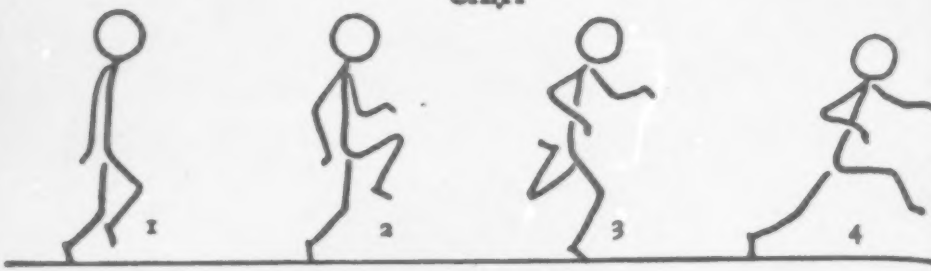
1. Nhón gót, tay lên hông. 2 Đưa tay lên cao. 3. Bước dài. 4 Kiểu lực-sĩ. 5. Bước dài, người gập tới trước, tay đánh thẳng.



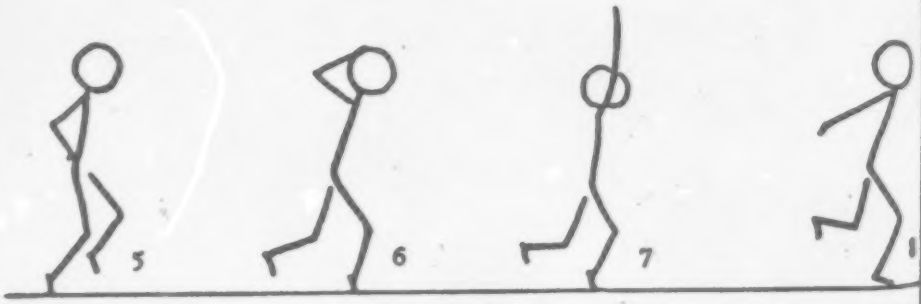
6. Ưỡn người, luân phiên một tay thẳng lên cao và một tay ra sau. 7. Đi khom. 8. Một tay chạm ngực, một tay duỗi ngang thẳng. 9. Đá một chân tới trước, tay chạm đầu bàn chân.

Đi nhiều kiểu, đổi nhiều chiều hướng.

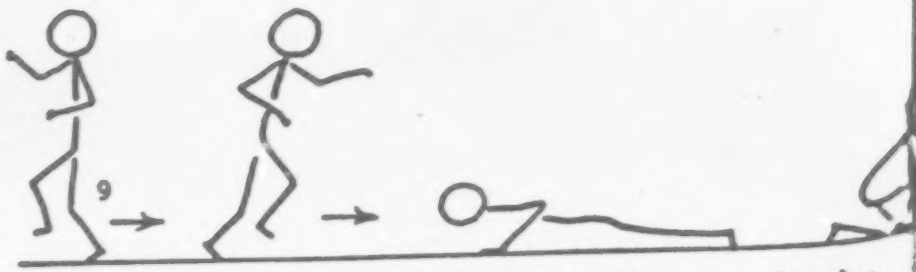
CHẠY



1. Tay mềm dẻo. 2. Luân phiên nhấc gối cao. 3. Gót chạm mông. 4. Chạy bước dài.

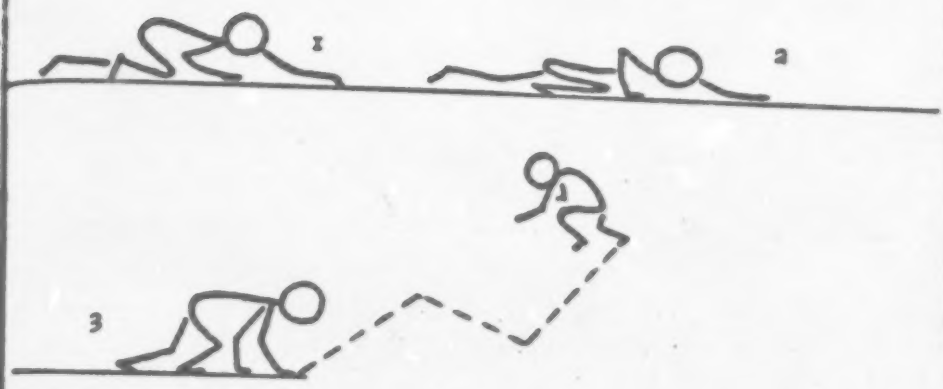


5. Nhón gót, 6. Tay sau gáy. 7. Tay lên cao 8. Tay ra sau.

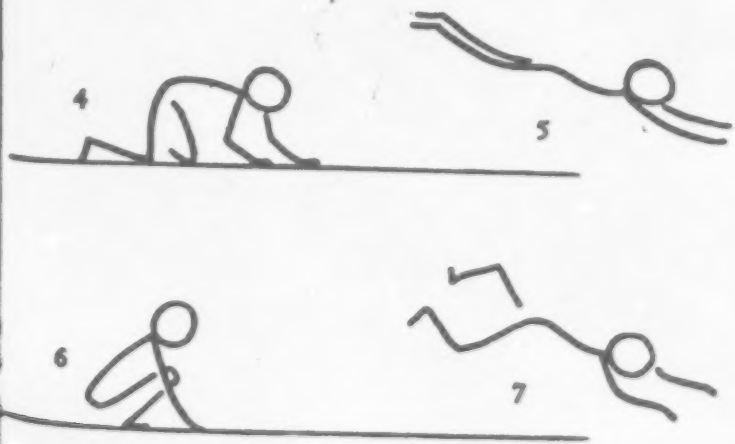


9. Đi lùi, quay lại nằm sấp, đứng dậy rồi ngồi xuống theo tư thế chạy tốc-lực.

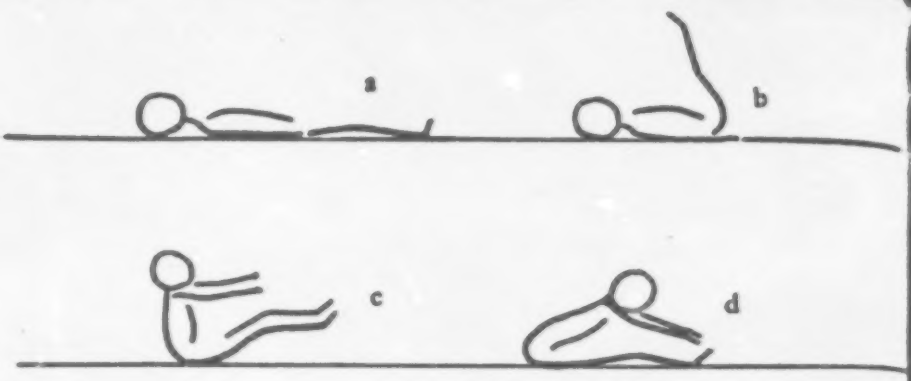
BÒ — NHÀO — LỘN



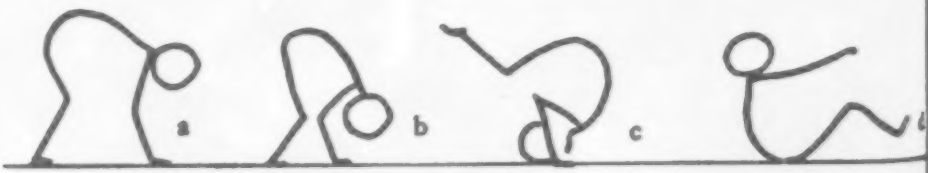
1. Đi kiểu con mèo. 2. Bò sát kiểu con rắn mối. 3. Bò bốn chân đổi chiều hướng.



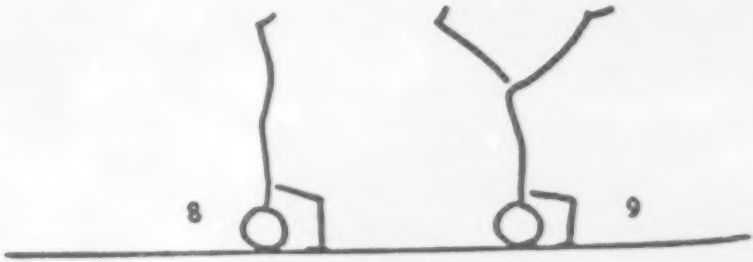
4. Đi kiểu con dê. 5. Nhảy thỏ. 6. Nhảy cóc. 7. Nhảy ếch.



a. Nằm ngửa, tay chân thẳng. b. Đưa hai chân thẳng lên cao.
c. Bật hai chân thẳng xuống, đồng thời đưa hai tay ra trước.
d. Ngồi dậy và gập người tới trước, tay chạm chân.

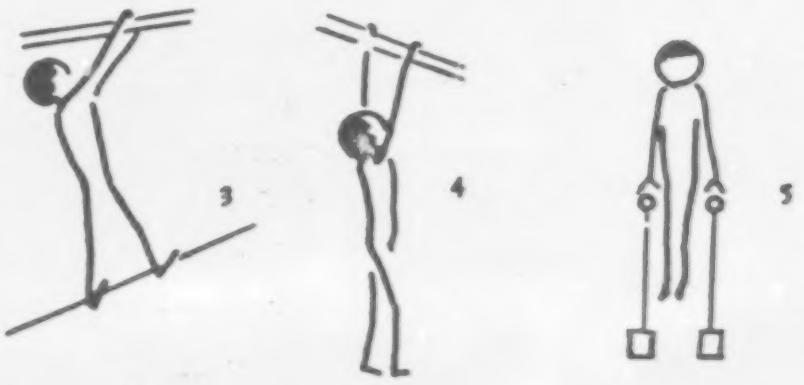


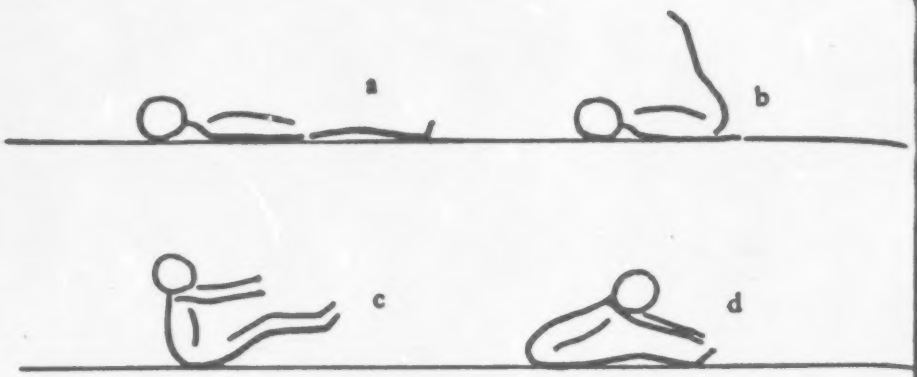
Nhào lộn người ra trước bằng 4 thời kỳ a, b, c, d.



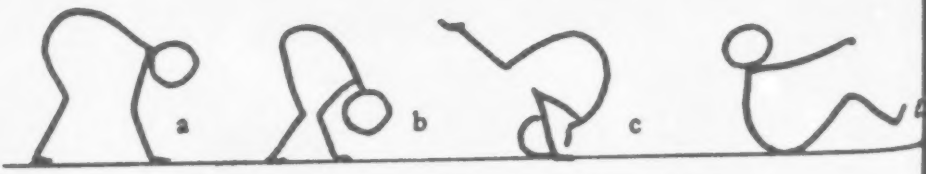
LEO TRÈO

1. Nằm sấp, co và duỗi tay. 3. Nằm ngửa chống tay, luân phiên nhấc cao chân thẳng. 3. Treo người trên xà thấp (0m60) rồi quăng người ra trước, hai chân thẳng. 4. Treo người trên xà cao (1m50). 5. Chống người trên xà đôi.





a. Nằm ngửa, tay chân thẳng. b. Đưa hai chân thẳng lên cao.
c. Bật hai chân thẳng xuống, đồng thời đưa hai tay ra trước.
d. Ngồi dậy và gập người tới trước, tay chạm chân.

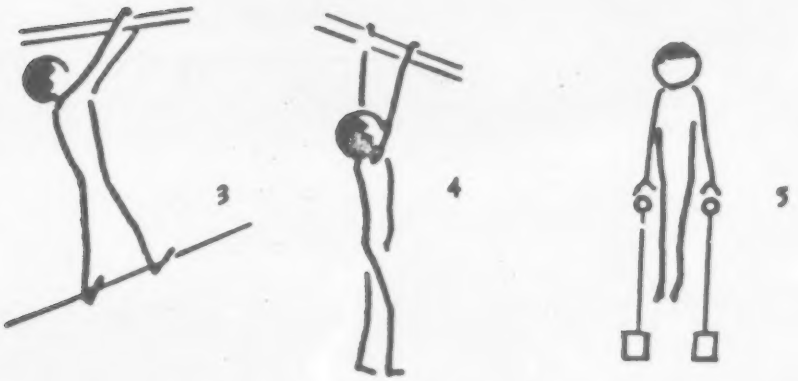


Nhào lộn người ra trước bằng 4 thời kỳ a, b, c, d.

8. và 9. Trồng chuối ngược.

LEO TRÈO

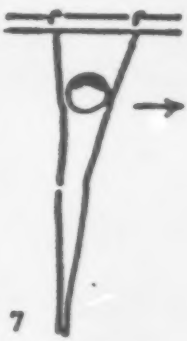
1. Nằm sấp, co và duỗi tay. 3. Nằm ngửa chống tay, luân phiên nhấc cao chân thẳng. 3. Treo người trên xà thấp (om60) rồi quăng người ra trước, hai chân thẳng. 4. Treo người trên xà cao (1m50). 5. Chống người trên xà đôi.



85

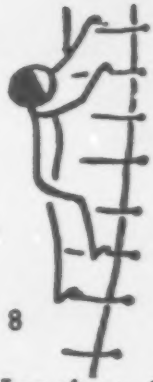
6

6. Treo người trên xà rồi đi tới bằng hai tay.



7

7. Đi ngang.

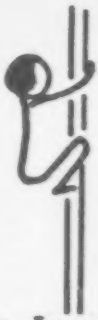


8

8. Leo thang dây.

9

9. Leo dây trơn bằng tay và chân.



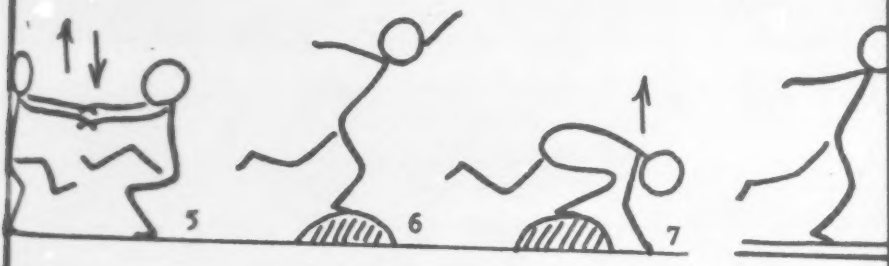
10

10. Leo cột.

11

11. Leo tường.

1. Tay lên cao, luân-phiên đưa lên một chân thẳng. 2. Làm tàu bay sấp rồi quay một vòng trên chân trụ. 3. Lò cò cá-nhân. 4. Lò cò toàn đội.



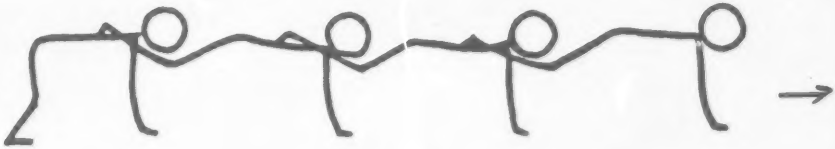
5. Hai người nắm tay nhau, đứng trên một chân và nhún lên xuống. 6. Thăng bằng trên hòn đá. 7. Đứng trên hòn đá và cúi nhặt một vật trước mặt. 8. Thăng bằng trên xà thấp (om60).

9. Đứng một chân trên xà và nhún lên xuống. 10. Đi trên xà. 11. Bò trên xà.

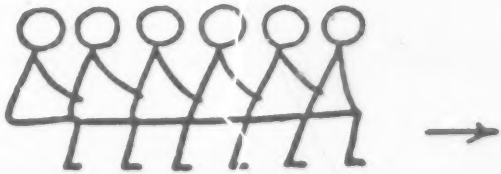
THĂNG BẰNG
NHÀO LỘN

Luân phiên duỗi chân thẳng

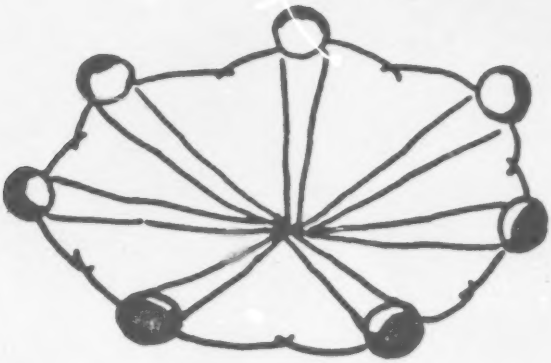
Nhào đôi



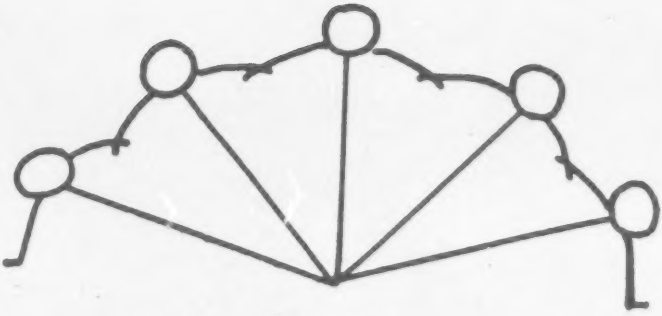
Con rít



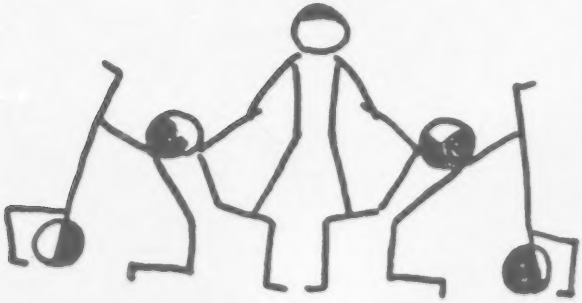
Ghế đi



Hoa nở

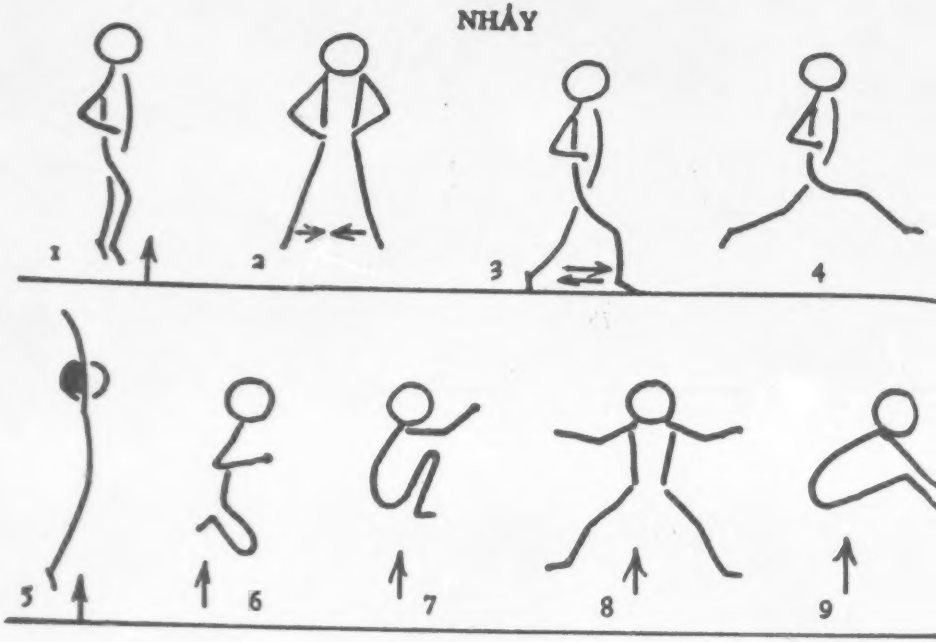


Cánh quạt

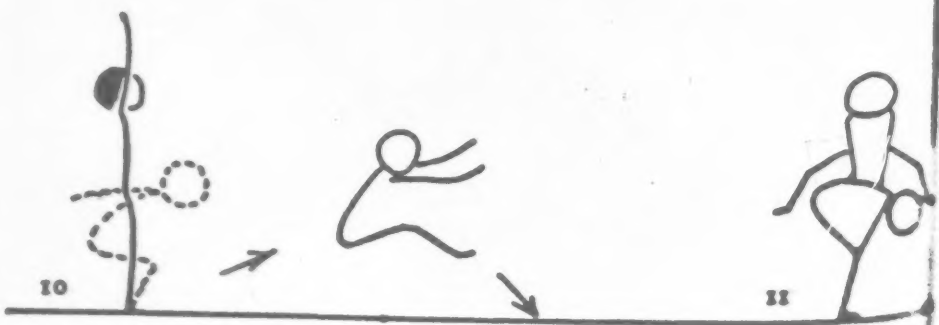


Kim-tự-tháp

NHẢY



1. Nhảy tại chỗ, nhón gót, tay lên hông. 2. Nhảy tại chỗ chân dang ngang rồi chụm lại. 3. Nhảy đổi chân trước chân sau. 4. Dang chân rộng. 5. Nhảy vọt lên, tay chân thẳng. 6. Nhảy gót chân chạm mông. 7. Gối chạm ngực. 8. Dang chân ngang rộng. 9. Nhảy cá chép. 10. Nhảy xa không đà. 11. Nhảy trừu.

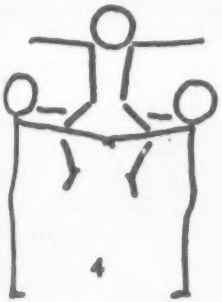


MANG VÁC

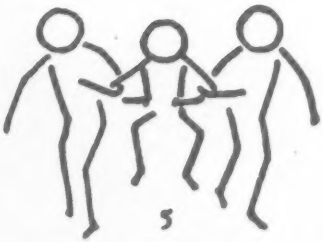
1. Cõng trên lưng

2. Cõng trên vai

3. Vác người bị t



4. Khiêng kiệu

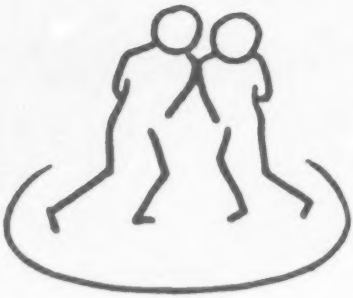


5. Xách nước

6. Xe cút-k

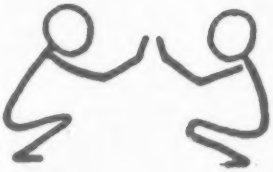
7. Qua cầu

ĐÁNH ĐỠ

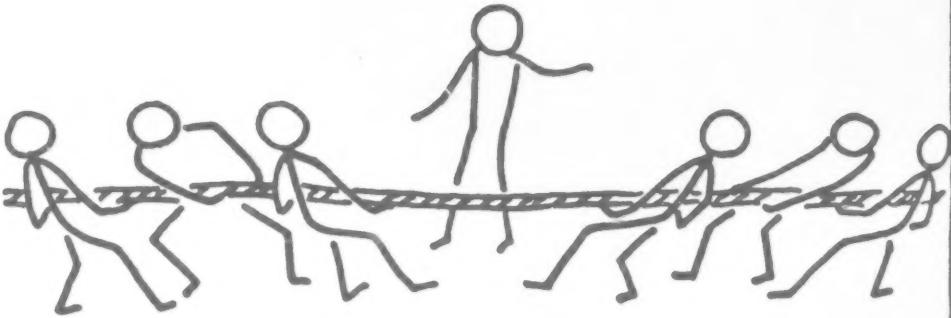


Đẩy vai

giựt khăn

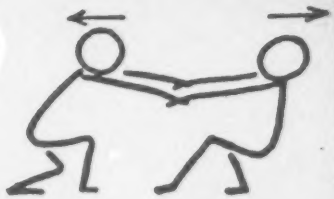


Đá gà

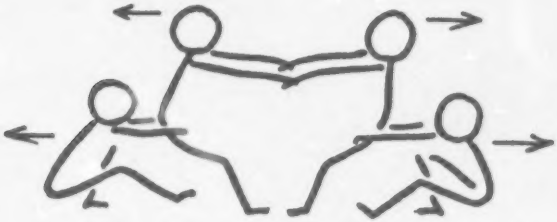


Kéo dây

Kéo một tay

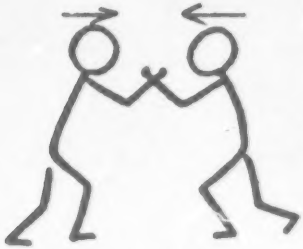


Kéo hai tay



Kéo đôi

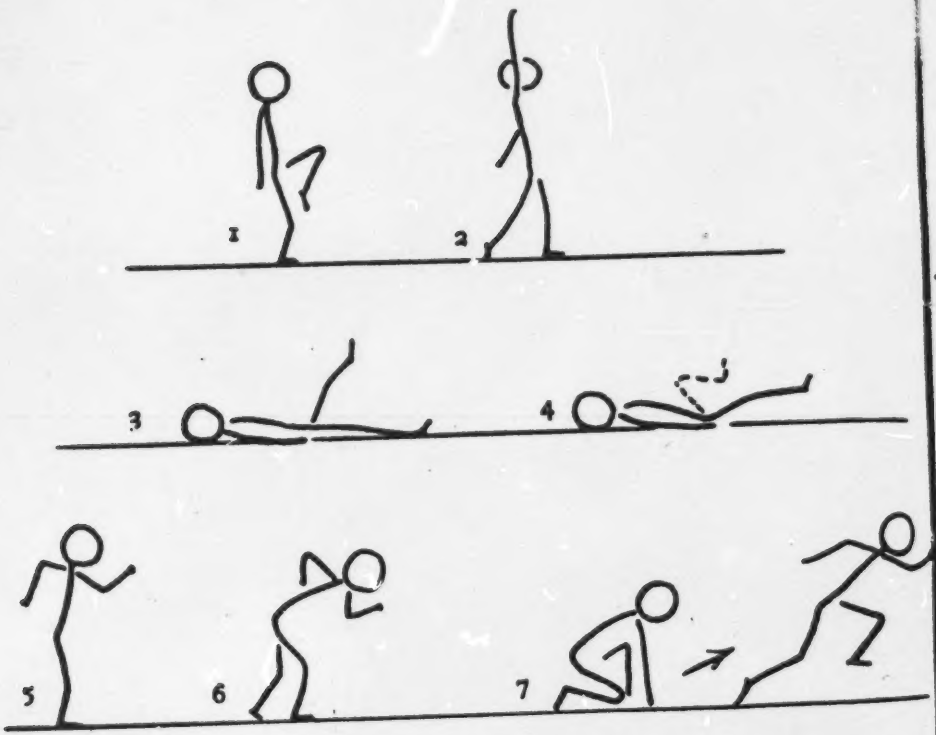
Đẩy vai



Đẩy tay

Đẩy ngực

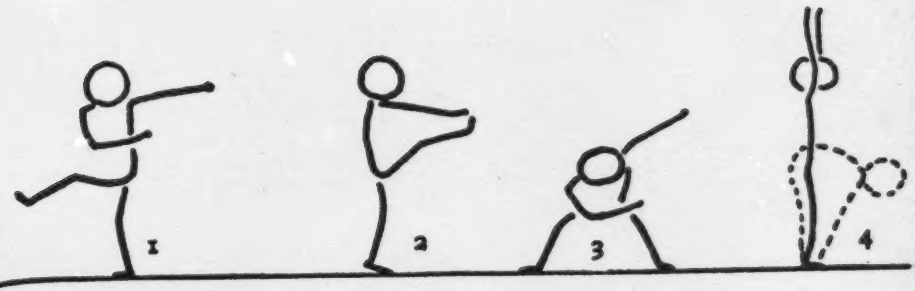
93

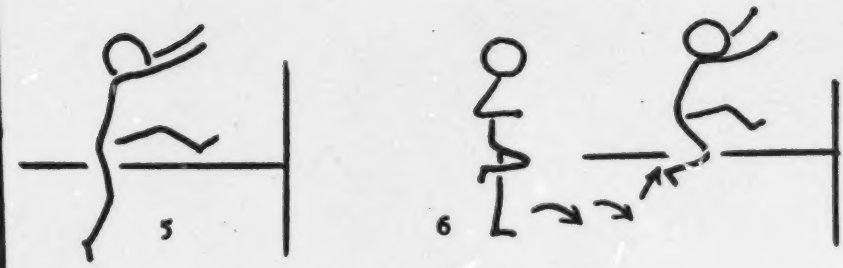


CHẠY

1. Đứng tại chỗ, luân phiên nhấc cao chân. 2. Đi luân phiên đánh một tay lên cao và một tay ra sau. 3. Nằm ngửa, luân phiên đưa cao một chân thẳng. 4. Nằm ngửa co rồi duỗi chân (không đụng đất). 5. Đứng tại chỗ, đánh mạnh hai tay co hình thước thợ. 6. Gập người, đánh hai tay. 7. Lấy đà chạy tốc-lực.

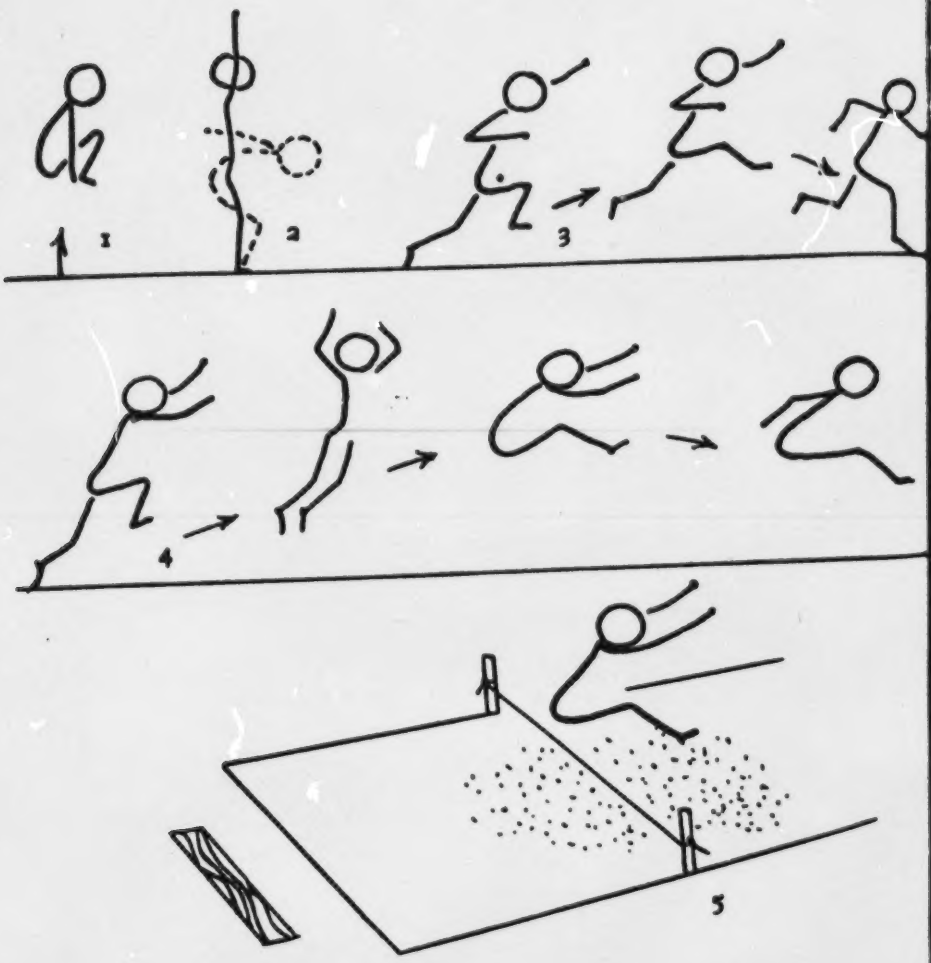
NHẢY CAO



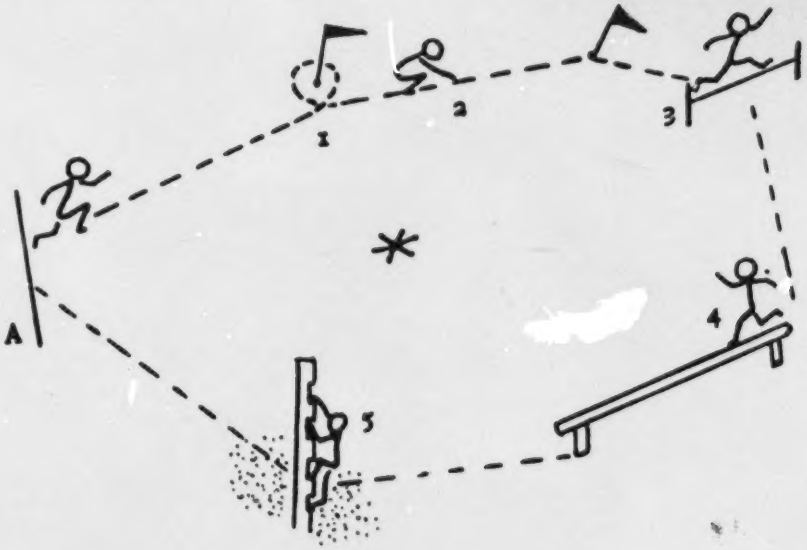


1. Đá một chân ngang, đồng thời vặn mình và đưa hai tay ngang. 2. Luân phiên đá một chân lên cao. 3. Gập người, tay dang ngang và vặn người sang trái rồi phải. 4. Cúi người, tay chạm chân. 5. Nhảy qua xà bằng chân tự-do. 6. Nhắc lò cò rồi nhảy qua xà bằng chân lấy đà.

NHẢY XA



1. Đứng tại chỗ, nhảy lên, gối chạm ngực. 2. Tay lên cao, gập người đồng thời đưa hai tay ra sau. 3. Chạy lấy đà, nhảy ba bước dài. 4. Nhảy xa (chân co rồi duỗi thẳng). 5. Muốn nhảy xa, cần nhảy cao. Tập nhảy qua dây để cao omốo, cách vài đà 1m50.



CHẠY QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT

Hình trên mô-tả một đường chạy qua năm chướng ngại vật dài độ 100m. Từ mức khởi-hành A, học-sinh phải:

1) Chạy rồi vòng qua cột cờ;
2) Nhảy cóc đến cột cờ thứ nhì;
3) Lấy đà rồi nhảy cao (0m80);
4) Chạy trên xà thăng bằng (0m60);
5) Trèo tường rồi từ trên nhảy xuống và chạy về mức A.

Cho thi đua từng toán và bấm giờ. Chỉ bấm giờ khi người cuối cùng của toán về tới mức A.

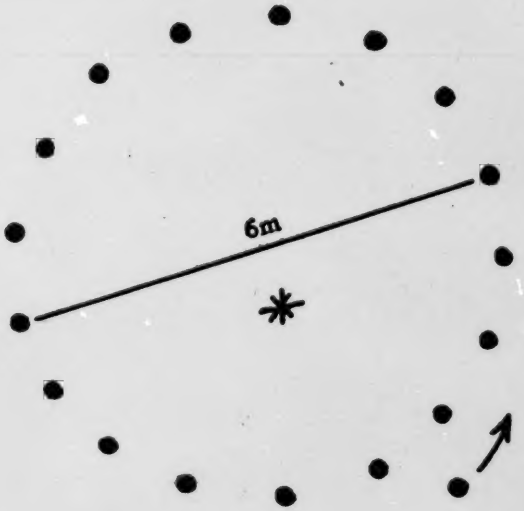
Tổ-chức: Thí dụ có ba toán. Cho toán 1 đứng thành một hàng dọc ở mức A. Nghe còi lịnh, cả toán cùng khởi hành. Bấm giờ xong cho toán 1 rồi cho toán 2 xếp hàng để chuẩn bị khởi-hành, xong cho toán 3.

Ghi chú: Giải-thích rành mạch cách-thức qua chướng-ngại-vật và kiểm soát sự thi hành. Cần nhờ một số học-sinh làm kiểm-soát viên.

97

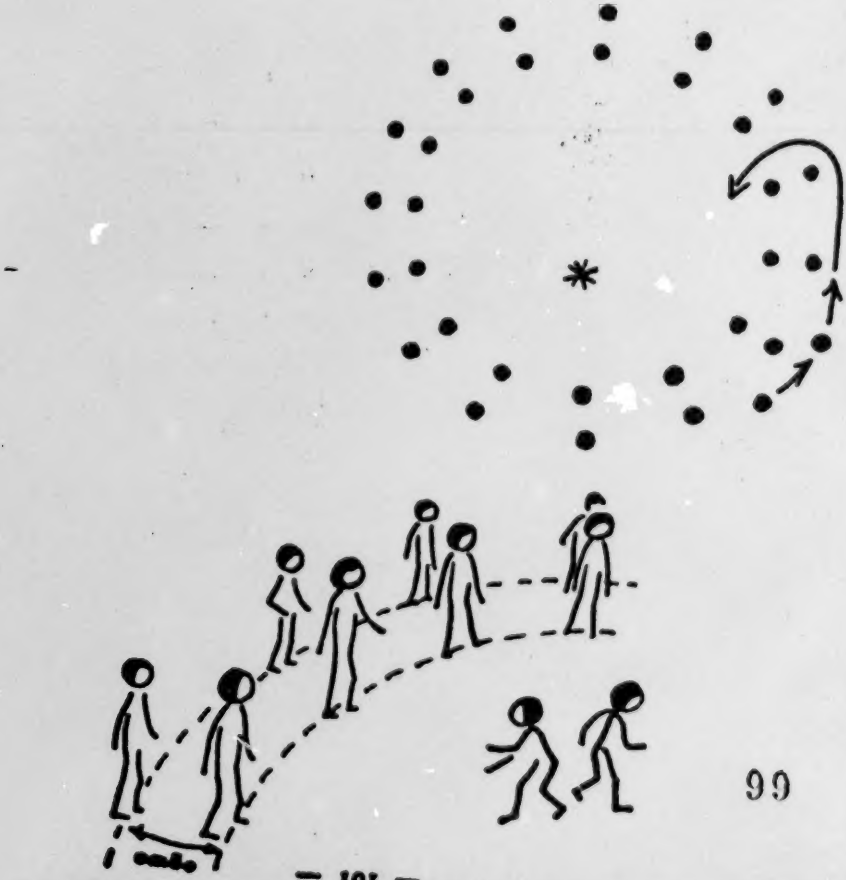
DÀNH CHỖ

Xếp học-sinh thành hình vòng tròn. Gọi một em ra đứng ngoài vòng. Em này chạy rồi thình-lình lấy tay đụng vào lưng một em đứng trong vòng. Em bị chạm tức-tốc chạy ngược chiều với em kia và ai đến chỗ trống trước là thắng. Em không có chỗ sẽ tiếp tục chạy và sờ vào một em khác.



ĐUỔC RƯỢT

Xếp học-sinh thành hai vòng tròn, vòng lớn cách vòng nhỏ độ om8o. Mỗi em ở vòng nhỏ và mỗi em ở vòng lớn đứng ngay thành một cặp. Tất cả đều quay mặt vào trung tâm. Huấn-luyện-viên gọi một cặp ra giữa sân, cho đâu lưng vào nhau và khi vỗ vai em nào là em đó chạy. Khi chạy phải chạy ngoài vòng lớn, không được chạy băng ngang vòng tròn. Em rượt là cây đuốc, em chạy là cây củi. Em bị rượt, muốn được thay thế, phải chạy lên đứng trước một cặp, theo mũi tên. Nếu bị chạm trước khi vào là bị «cháy» phải rượt lại cây đuốc.



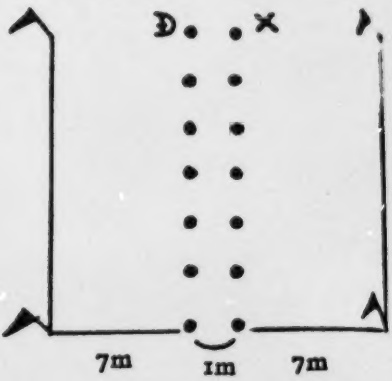
XANH ĐỎ

Sân : Cỏ hay cát.

Số người dự : 20 trở lên.

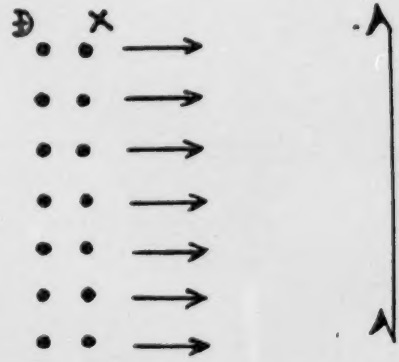
Dụng-cụ : Không có.

Xếp-đặt : Xếp học-sinh thành hai hàng dọc, đứng xây lưng cách nhau độ 1m50, một bên xanh một bên đỏ. Huấn-luyện-viên đứng một đầu giữa hai phe.

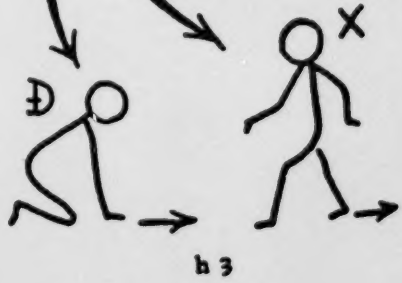


h.1

Cách-thức : H.L.V. hô «xanh». tất cả học-sinh hàng «xanh» tức tốc chạy về mức cách hàng mình độ 7m. Học-sinh bên hàng «đỏ» cố đuổi theo. Học-sinh «xanh» nào bị đụng trước khi đến đích kể là «tử», thua một điểm. H.L.V. cho xếp lại đội hình như trước. Trò chơi tiếp-tục. Sau 3 phút, tuyên bố kết-quả.


h.2

Ghi-chú : Có thể sắp xếp theo hình 2. Học-sinh bên đỏ ngồi, bên xanh đứng quay mặt lại bên đỏ (hình 3). H.L.V. hô «xanh», tất cả «xanh» quay lại và chạy về đích. Bên đỏ đuổi theo. Xong, cho đi trở lại chỗ cũ. Sau 3 phút đổi vai trò.

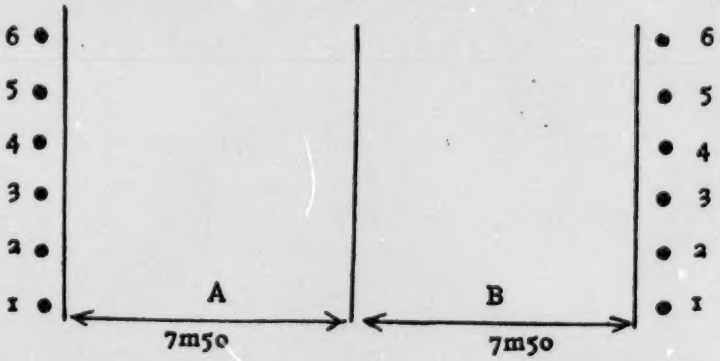

h 3

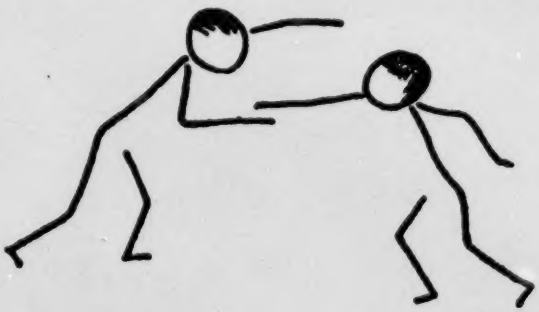
BÀN TAY BỎNG (PHỎNG)

Xếp-đặt : Chia học-sinh làm hai toán, đứng thành hai hàng ngang đâu mặt nhau, toán nầy cách toán kia độ 15m. Ở giữa kẻ một lằn ngang làm ranh giới. Cho điểm số ở mỗi toán, 1, 2, 3, 4,...

Cách-thức : Khi huấn-luyện-viên chỉ tay về bên A và hô số 3 chẳng hạn, em mang số 3A tức-tốc chạy qua đối phương và bảo em số 3B đưa tay xoè ra. Khi em A đánh trúng tay em B thì chạy tốc-lực về địa-phận mình. Nếu về khỏi ranh-giới mà không bị chạm là thắng. Trò chơi tiếp-tục với số khác.

Ghi-chú : Trong khi em 3A qua bên B, tất cả toán B sẵn-sàng đề đuổi theo em 3A và em nầy bị em nào bất cứ bên B chạm vào là thua một điểm.

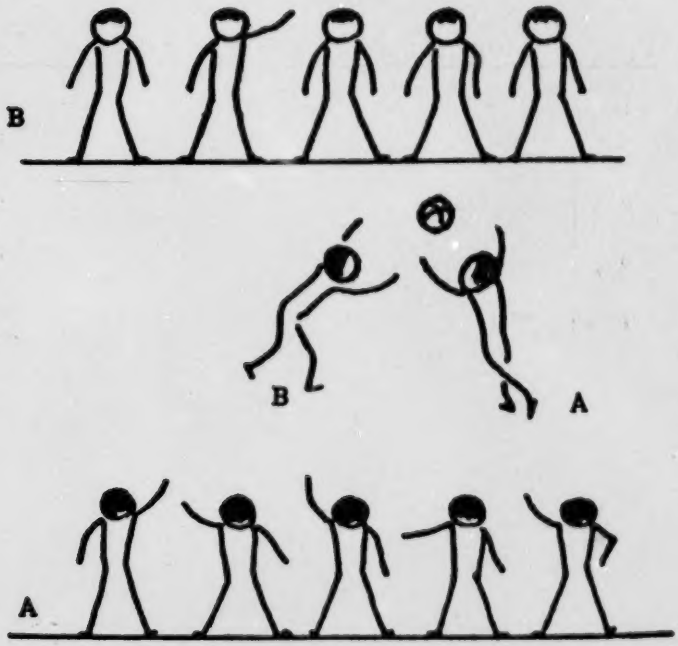




BÓNG VÀO THÀNH

Chia học-sinh ra làm hai phe A và B, đứng đầu mặt, dạng chân, cách nhau độ 7m. Một em A và một em B ra giữa hai toán. Quả bóng sẽ tung lên giữa hai em. Em nào bắt được cố ném giữa hai chân đối-phương.

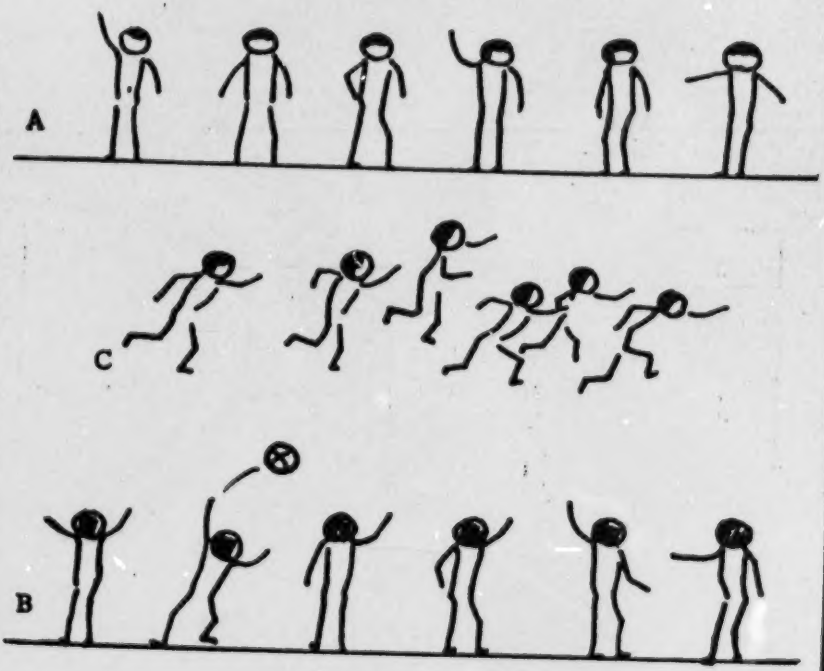
Ghi-chú: Muốn ngăn bóng, chỉ có quyền khép hai chân chớ không được dùng tay bắt hay đánh ra. Nếu bóng vào «thành» thì sẽ được tung lại giữa hai em ở giữa. Nếu bóng dội trở vào thì hai em này tranh nhau, nhưng khi nhặt được bóng, không được đi quá một bước trước khi ném.



ĐỘC-ĐẠO NGUY-HIỂM

Ranh giới sân, cỏ hay cát, bề dài độ 15m và bề ngang 5m. Chia học-sinh làm ba toán. Hai toán A và B đứng theo chiều dọc, đâu mặt nhau. Toán C đứng ở một đầu sân, theo chiều ngang. Nghe còi lịnh, toán C chạy tốc-lực qua đầu sân kia và cố tránh quả bóng do A hoặc B ném vào. Qua lại năm hay sáu lượt thì đổi toán.

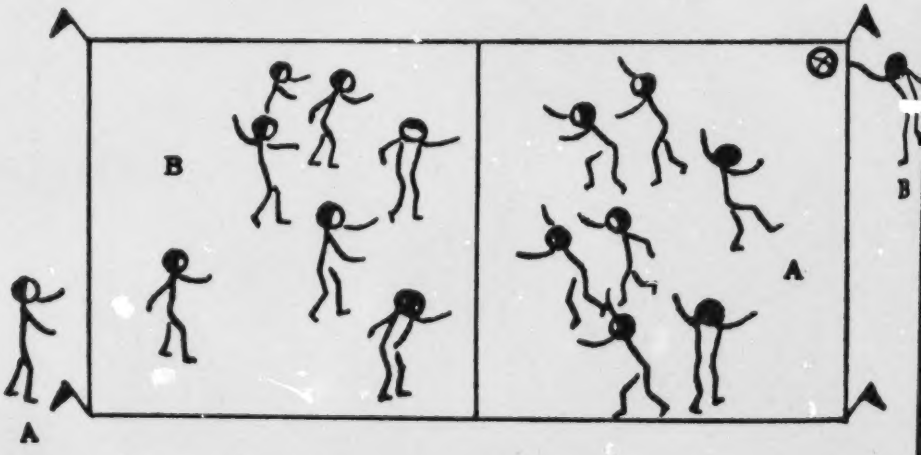
Ghi-chú: Ném bóng từ gối trở xuống. Em nào bị trúng thì thua một điểm nhưng vẫn còn được chạy.



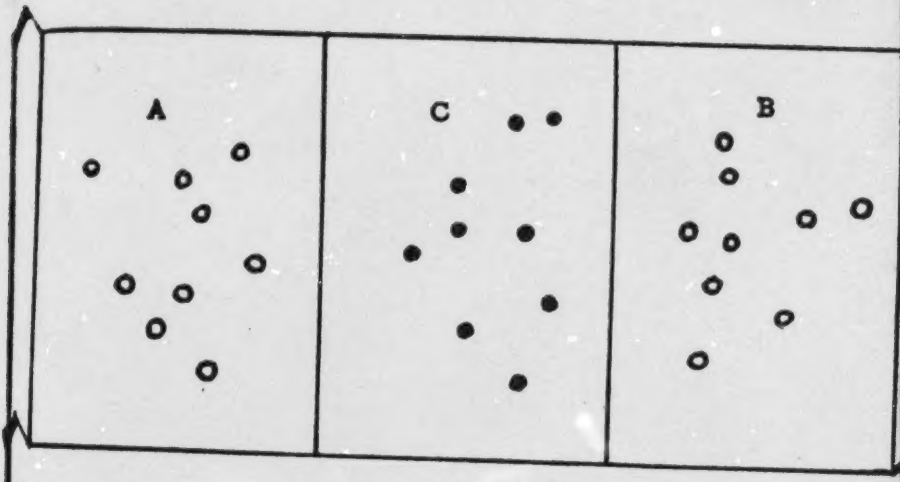
103

HAI Ô

Chia sân ra làm hai ô vuông A và B, mỗi cạnh độ 7m. Chia học-sinh ra hai phe, A và B. Một em A ra đứng sau ô B và một em B ra đứng sau ô A. Cho bốc thăm. Các em bên A cũng như bên B cố ném trúng đích. Muốn dễ thắng, cố chuyền bóng cho em đồng-đội, đứng sẵn sau lưng địch. Em nào trúng bị loại, ra đứng ngoài.



BA Ô



Chia sân ra ba ô, A, B, và C. Chia học-sinh ra ba toán, A, B, và C. Toán C ở giữa. Toán A và B cố ném trúng C, còn C có quyền ném A và B. Ai bị trúng phải ra ngoài. Sau năm phút, đổi cho A hay B vào giữa. Mỗi trận chơi năm phút đồng đều.

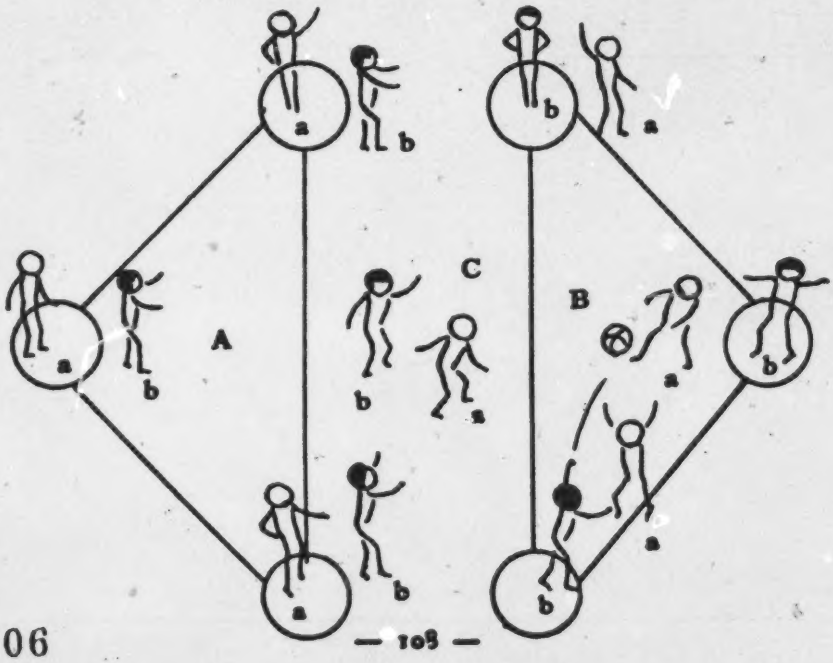
THỦ QUÂN

Chia sân ra làm hai ô hình tam-giác cân A và B, cách nhau độ 4m. Ở mỗi góc tam-giác, vẽ một vòng tròn, đường kính 1m50. Trong đường C, một em a và một em b. Trong mỗi vòng bên A, một em a và sát đó một em b. Ngược lại ở bên đối-phương. Quả bóng sẽ tung lên giữa hai em trong đường C.

Mục đích của trò chơi này là làm thế nào cho quả bóng tới tay thủ-quân ở đầu tam-giác.

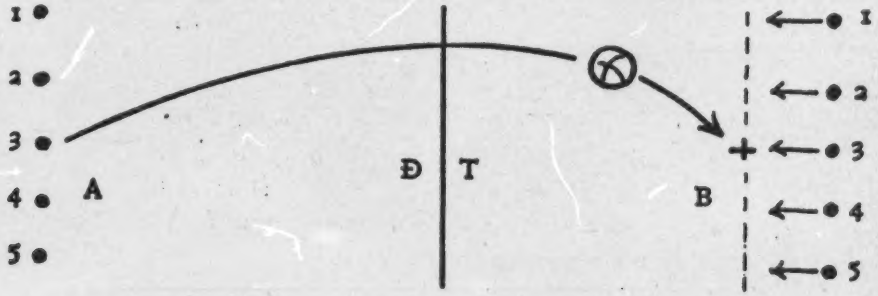
Luật chơi

1. Không được đi quá một bước trước khi ném bóng.
2. Không được chạm vào vòng tròn. Nếu thủ-quân chạm vòng thì không được thắng ; trong trường-hợp này, quả bóng sẽ được tung ở trong đường C, giữa hai em a và b. Khi một em nào khác hơn thủ-quân phạm lỗi, giao quả bóng cho đối-thủ và đối-thủ này ném thẳng cho thủ-quân mình và chỉ có em gác thủ-quân được quyền truy-cản.



NÉM BÓNG TỚI ĐÍCH

Chia hai phe đồng đều, cho điểm số. Hai phe đứng hàng ngan, đối-diện, cách nhau độ 20m. Ở giữa, gạch ranh giới, gọi là đích tới Đ.T. cho bốc thăm. Thí-dụ A được ném trước. Số 1A ném bóng. Quả bóng rớt qua bên phần đất B ở đâu thì tất cả toán B phải đến ngay đó và ở đây, em số 1B ném bóng trả lại. Bóng rớt chỗ nào thì toán A đến ngay chỗ đó. Toán nào đến Đ.T. trước là thắng.



NHẢY XA KHÔNG ĐÀ

Chia học-sinh ra làm 2 hoặc 3 toán, đứng thành 2 hoặc 3 hàng dọc. Gạch mức khởi-hành. Nghe còi lệnh, em đầu của mỗi toán nhảy, chạm đất chỗ nào thì cả toán kéo lên chỗ ấy. Em kế lại nhảy lên và lần-lượt, đến em chót. Em chót của toán nào xa nhứt là toán đó thắng.

TIẾP SỨC VÒNG TRÒN

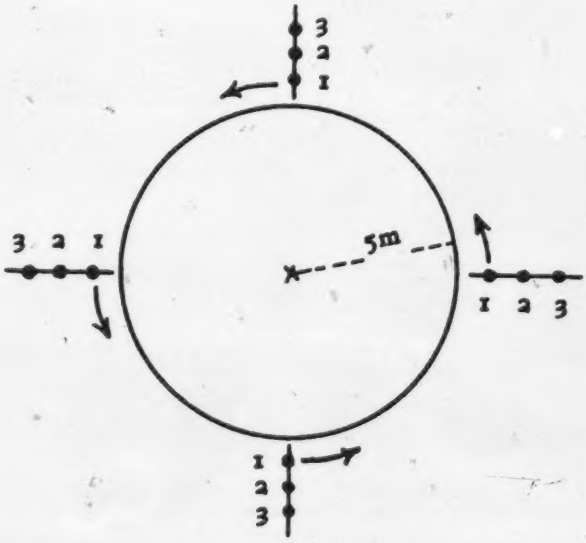
Sân : Cỏ hay cát.

Số người dự : 20 đến 30.

Dụng-cụ : Tín gậy hoặc 4 khăn màu khác nhau.

Sắp xếp : Học-sinh chia thành 4 toán đứng ở 4 góc một vòng tròn đường kính 10m, mỗi toán điểm số từ 1 đến chót. Số 1 đứng sát vòng. Trao cho mỗi em mang số 1 một tín gậy hoặc một khăn màu. Bốn toán thì 4 khăn màu khác nhau. Khi nghe còi lịnh, bốn em số 1 chạy tốc-lực theo chiều mũi tên. Chạy giáp một vòng, trao tín gậy hay khăn cho em số 2 ở cùng toán. Em số 2 nhận được tín gậy lại chạy, giáp một vòng, trao tín gậy cho em số 3 ở cùng toán, v.v... Trong khi đuổi nhau, em nào bị đụng là toán mình bị loại, phải đi vào đứng ngay trong vòng. Khi tín gậy đã tới tay em mang số chót mà chưa ai bị đụng, thì khi giáp một vòng, trao tín gậy cho em số 1 và trò chơi tiếp-tục đến khi nào chỉ còn một toán.

Trò chơi rất nhọc.



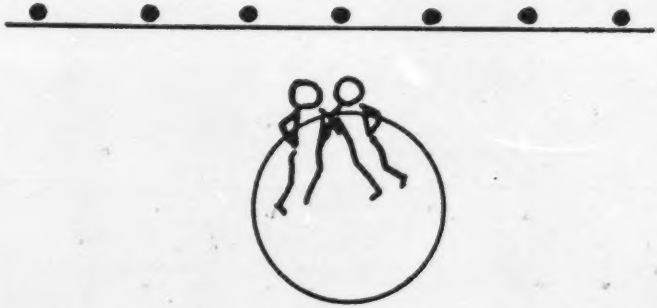
ĐẨY RA KHỎI VÒNG

Số người : 30

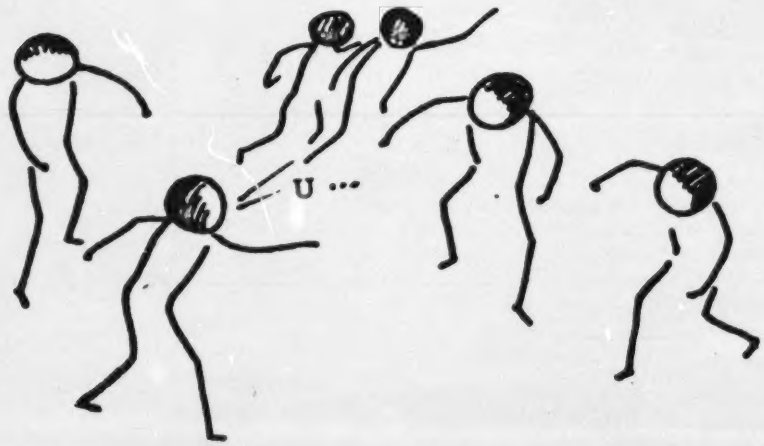
Sắp xếp : Chia học-sinh làm 2 hàng dọc cách nhau độ 6m. Ở giữa, vẽ một vòng tròn, đường kính 1,50m. Ở mỗi hàng, cho điểm số từ 1 đến chót.

Cách thức : thí-dụ hô « số 3 » em mang số 3 ở hàng này và hàng đối-phương ra sân, vào vòng và đẩy nhau bằng vai. Em nào đụng vòng là thua một điểm.

Ghi-chú : Có thể cho giựt khăn giắt ở sau lưng. Trong khi dằng co, gọi hai em mang số khác, hai em này không có mang khăn.



U BẮT MỌI



Trò chơi rất phổ-thông trong giới bình-dân Việt-Nam. Chỉ cần một sân trống, cỏ hay cát là được. Không có dụng-cụ. Kẻ một lằn mức để chia ranh-giới. Hai phe đông số và đông sức chiếm mỗi phe một bên. Vừa qua ranh phải kêu «U» và đụng ai nấy «tử». Đụng đối-phương mà hết hơi «U» thì mình «tử». Hễ «tử» ra đứng ngoài. Bị bắt khi còn «U» mà có bứt ra để chạy về địa-phận mình thì ai đã đụng mình phải «tử». Nếu kéo tại lằn ranh-giới là hòa.

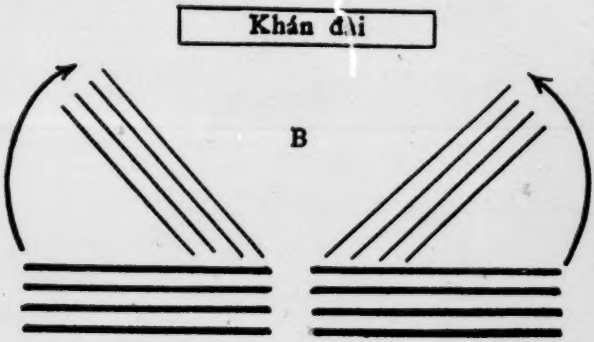
THỂ-DỤC ĐỒNG-DIỄN

Đối với trẻ em ở bậc tiểu-học, thể-dục đồng-diễn thể-hiện óc đoàn-thể và tinh-thần kỷ-luật. Nó gồm những cử-động dễ nhưng thẩm-mỹ. Với một điệu nhạc hành-khúc, nhịp 2 hoặc nhịp 4, những cử-động được nhịp-nhàng, gây hứng-thú cho trẻ em và khán-giả.

Muốn đạt được kết-quả nhanh chóng, giáo-viên hay huấn-luyện-viên phải :

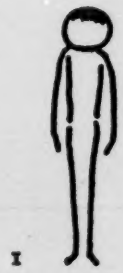
1. Lựa chọn học-sinh cho đồng tác.
2. Tập di chuyển qua các đội hình định sẵn (thí-dụ di-chuyển học-sinh theo thứ- tự đội hình A, B, C.)
3. Tập bước đi hay chạy với nhịp còi hay trống.
4. Tập từng cử-động một và sửa chữa.
5. Tập cử-động nầy sang cử-động kế để có sự liên-tục.
6. Tập cử-động đầu đến cử- động cuối với nhịp còi hay trống.
7. Tập như trên với nhạc (nhấn *thì mạnh* của mỗi trường canh).

Khán đài
A

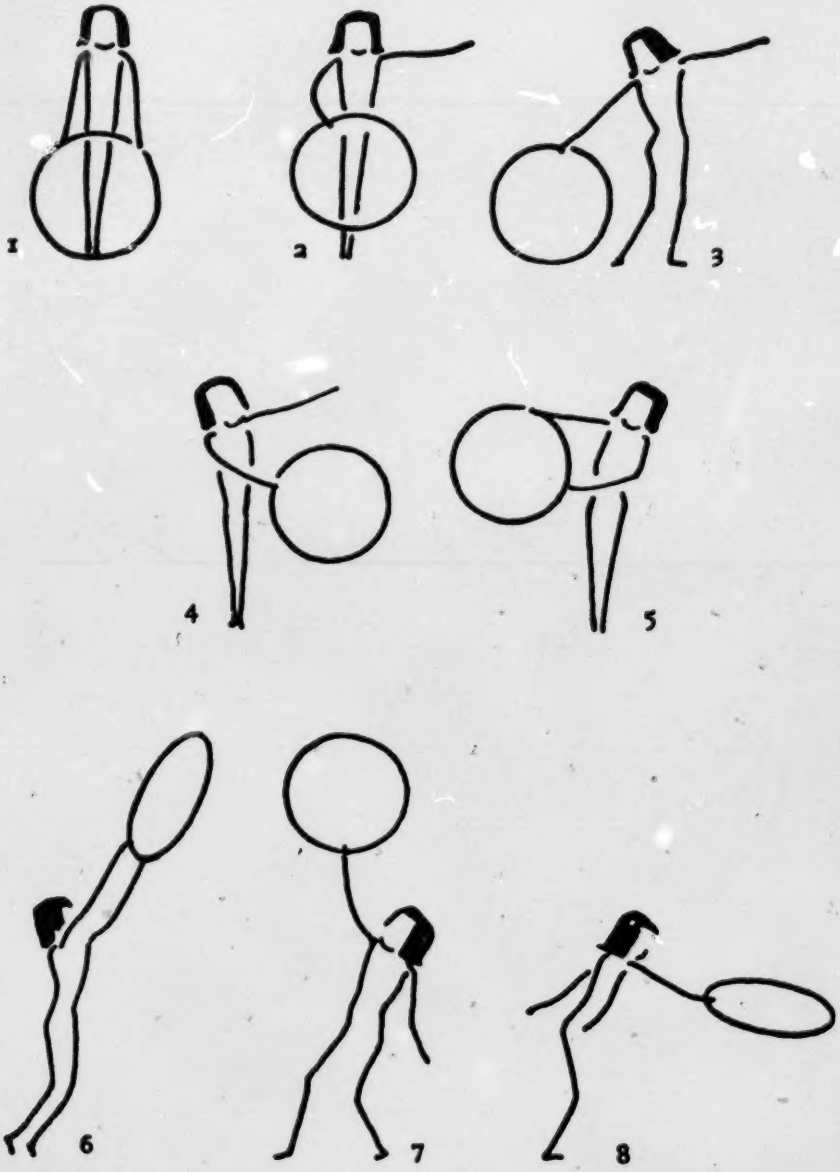

Khán đài
B

Khán đài
C

Đây là một số cử-động đồng-diễn điển-hình, theo thứ-tự thực-hành. Giáo-viên hay huấn-luyện-viên có thể thêm vào những cử-động khác hoặc tự-do sáng-tác. Điều nên ghi nhớ là đừng cho cử-động trùng nhau và chớ kéo dài bài đồng-diễn quá 15 phút.



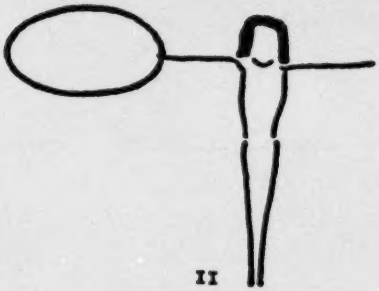
MÙA-VÒNG



114

9

10



11

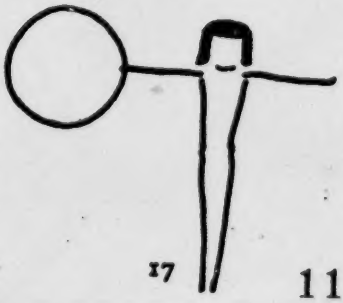
12

13

14

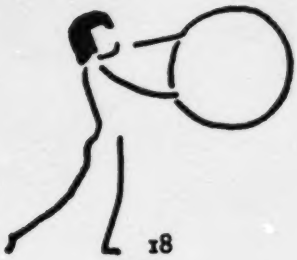
15

16



17

115



18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

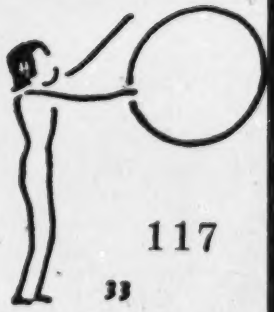
28

29

30

31

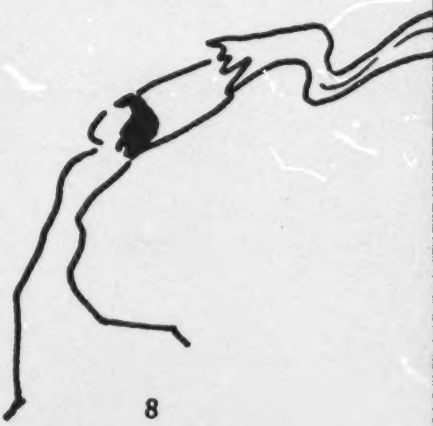
32



33

MÚA LỤA

7



8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

CHƯƠNG V

THỂ-DỤC CHO TRẺ EM BẤT THƯỜNG

Nguyên-tắc chính đáng về môn thể-dục chủ-trương rằng bất-luận trẻ em nào nếu đến trường được đều có thể dự vào chương-trình thể-dục, nhưng có nhiều em đi học được nhưng các em không thể học môn thể-dục hiện áp-dụng trong các trường vì các em mắc phải những điều bất thường về tinh-thần hoặc thể-xác. Những điều bất thường này có thể là có tật trong dáng-bộ, yếu tim, thiếu dinh-dưỡng, có tật chân tay, kém về thị-giác, yếu về thính-giác hoặc bị xúc-động, bị lệch-lạc chẳng hạn như là khiêu-khích hoặc những hình-thức khác như những thái-độ không hợp cách.

Chúng ta nên nhớ rằng các em này cũng cần những nhu-cầu, những điều ước muốn cho sự phát-triển, thích tham dự các hoạt-động cũng như các trẻ em thường vậy. Chương-trình thể-dục có trách-nhiệm khai-triển các em càng nhiều chừng nào hay chừng ấy, cũng như các trẻ em bình thường. Muốn như thế, chương-trình thể-dục thường-xuyên nên sửa đổi sao cho thích-ứng với nhu-cầu của mỗi đứa trẻ bất-thường.

Tuy nhiên, rất khó mà soạn thảo một số hoạt động thích-hợp chỉ cho một hoặc vài em trong một lớp có nhiều học-sinh, nhưng những lợi ích mà các trẻ em bất-thường này được hấp-thụ thật là quí giá do sự cố-gắng đáng khâm-phục của vị giáo-chức.

Bất luận khi nào, nếu xét ra có thể được, nên cho các trẻ bất-thường sinh-hoạt chung với các em khác. Tuy nhiên cũng nên thận-trọng vài hoạt-động không thích-hợp với bịnh tật của các em. Trong trường-hợp này, nên soạn sẵn cho các em vài hoạt-động đặc-biệt. Muốn làm tròn bổn phận trong giai-đoạn này, giáo-chức nên:

1. Tìm ra tất cả các em bất-thường trong lớp của mình.

2. Xác-định tính chất bất-thường của mỗi em và những sự hạn-chế của hoạt-động do sự bất-thường gây ra, Nếu có thể nên gởi các em để bác-sĩ khám.

3. Giúp các em tránh những hoạt-động có thể làm nặng thêm, bệnh tật hoặc gây ra điều hại khác.

4. Hướng dẫn các em đến những hoạt-động có thể bồi-bổ sức mạnh các em và chịu đựng nhiều hơn.

5. Tạo cơ-hội cho các em dự vào các hoạt-động để cải-thiện mức thăng-bằng về tâm-lý cũng như phương-diện xã-hội.

CHƯƠNG VI

ĐỊA-ĐIỂM VÀ DỤNG-CỤ THỂ-THAO.

(Bóng tròn, bóng chuyền, bóng rổ, bóng bàn, vũ-cầu).

1. Sân tập — Kích thước.

2. Phương-pháp làm dụng-cụ rẻ tiền, dễ làm.

Hiện nay, các trường đều thiếu phương-tiện để phát-triển các môn thể-thao đại-chúng. Ở tiểu-học, sự thiếu-thốn này càng trầm-trọng hơn nữa.

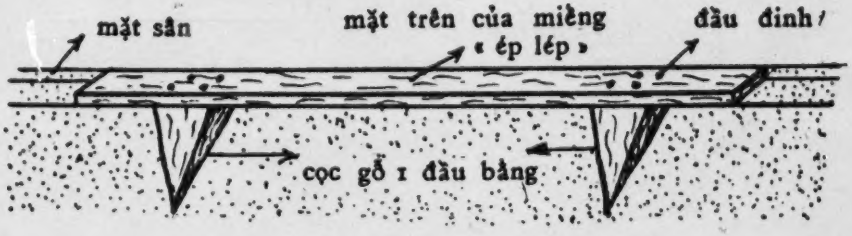
Ở chương này, chúng tôi lần-lượt đề-nghị các cách làm sân và dụng-cụ rẻ tiền hầu đại-chúng-hoá các môn thể thao. Thứ tự các môn thể-thao hiện-hành thích-hợp với trẻ em Việt-Nam như sau : bóng bàn, vũ-cầu, bóng chuyền bóng rổ, và bóng tròn.

Riêng môn bóng bàn, tuy rất thích-hợp với trẻ nhưng đòi hỏi những dụng-cụ như : bàn, lưới, vợt khá tốt và phải có thợ chuyên-môn mới làm được. Do đó, chúng tôi chỉ nói qua kích-thước của bàn, lưới bóng bàn ở cuối chương này. Phần tạo nên những dụng-cụ này dành cho thợ chuyên-môn vậy.

Nếu có chỗ rộng, chúng ta có thể làm 2 hay 3 sân song song với nhau. Chúng ta nên chôn cột lưới cách xa đường biên đánh đôi từ 3 đến 5 tấc. Như vậy, sân này cách sân kia từ 6 tấc đến 1 m. Cột lưới giữa 2 sân sẽ dùng cho cả hai sân kế nhau.

2. **Sân đất** : Các đường sân sẽ được làm bằng « ép lép » hay bằng những thanh tre. Bề ngang của những miếng « ép lép » cũng như những thanh tre này có thể nhỏ hơn bề ngang bắt-buộc của các đường sân đúng luật (38 ly).

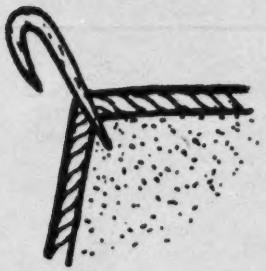
Chúng ta đào những lỗ cách nhau từ om80 đến 1m dọc theo các đường sân, sâu từ om20 đến om25. Chôn thẳng đứng xuống các lỗ này những cây cọc đầu bằng. Các đầu cọc thấp hơn mặt sân độ 1 phân. Sau đó, ta đặt những thanh tre hay những miếng « ép lép » lên đầu cọc.



Dùng đinh 3 phân đóng cho chúng dính chặt vào các đầu cọc phía dưới. Chúng ta sẽ có những đường sân ngang với mặt sân.

Sau đó, chúng ta sẽ quét vôi hay sơn trắng các thanh tre hay những miếng « ép lép », chúng ta sẽ có một cái sân khá khá có thể chơi độ một năm. Nếu các đường sân bị gãy, chúng ta sẽ thay bằng những miếng tre hay « ép lép » khác.

Trên một sân đất cứng, chúng ta có thể dùng dây để làm các đường sân. Dây được dùng ở đây là loại dây luộc hay dây chỉ vải se thật săn. Tất nhiên, những đường sân này sẽ nhỏ hơn những đường sân đúng luật khá nhiều. Dây được gắn chặt xuống đất bằng những móc sắt.



Những móc sắt ở các góc phải to, thật cứng và dài ít nhất 3 tấc để có thể chịu đựng nổi sức kéo của dây.

Các móc sắt khác nhỏ hơn, được đóng cách nhau từ 1m đến 1m50.

Ngoài ra, người ta cũng dùng gạch thẻ để 'cần' các đường sân, tuy bề dày của mỗi viên gạch hơi quá lớn (5cm) so với bề ngang bắt-buộc của các đường sân. Gạch phải được cân bằng mặt với sân để tránh những nguy-hiểm có thể xảy ra vì vấp té.

Chúng tôi nhấn mạnh ở đây là cách làm đường sân bằng gạch thẻ là cách cuối cùng nếu không thể thực-hiện các cách khác được.

Chú-ý : Đối với trẻ em, mỗi trận chỉ nên cho tranh trong 3 ván (set). Số điểm thắng của mỗi ván là 11 điểm (như điểm thắng của phụ-nữ). Và, chúng tôi đề-nghị em nào được 11 điểm trước kể như thắng ván đó và không nên đánh thêm điểm như luật-lệ chính-thức ấn-định.

BÓNG CHUYỀN

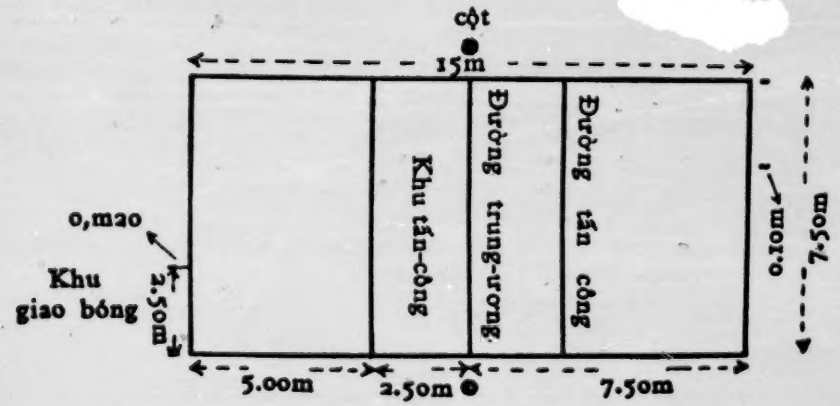
Môn bóng chuyền là một môn thể-thao bổ-túc rất nhiều cho các môn thể-dục. Trong các môn thể-thao có tính cách gìn-giữ và sửa-chữa, môn bóng chuyền thường được các nhà bác-sĩ ân-cần khuyến-khích cho tất cả mọi người.

A. ĐỊA-ĐIỂM :

1. Sân : Sân bóng chuyền không cần quá nhiều khoảng trống. Do đó, có thể lập sân bóng chuyền trên sân chơi của trường. Tuy vậy, chúng ta nên làm sân hơi xa lớp học để tránh việc banh văng vào lớp học làm mất trật-tự. Hơn nữa, làm sân xa lớp học, chúng ta còn có thể tránh được việc banh văng lên nóc trường làm bể ngói hoặc rách hay gẫy lá lợp.

   Tóm lại, sân phải cách xa chướng-ngại-vật ít nhất là 3m.

2. Kích-thước : Đối với các em học-sinh tiểu-học, chúng tôi đề-nghị những kích-thước thu hẹp sau đây : dài 15m, rộng 7m50. (xem hình vẽ).



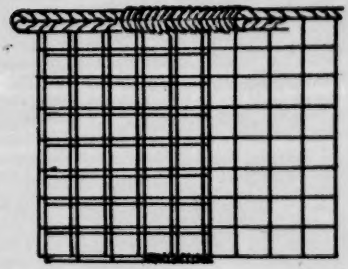
- **Lưới**: Chúng tôi đề-nghị mức cao tối-đa của lưới cho các em là 1m95. Trong khi tập cú đập (smash), lưới có thể hạ thấp hẳn xuống còn 1m50 (không cần phải nhảy).
- **Cột**: Cột phải được trồng cách xa sân ít nhứt là 1m. Cao: 2m- 2m10, đo từ mặt đất lên.
- **Banh**: Nên cho các em đánh loại banh thật nhẹ (nặng từ 200g đến 220g). Banh của cấp thanh-niên (nặng từ 250g đến 300g) sẽ làm cho các em hư tay vì trọng-lượng của nó (các ngón tay còn yếu-ớt của các em rất dễ bị trật). Do đó, các em sẽ sợ mà không dám chơi nữa.

Và nếu có thể, nên cho các em dùng bóng nhẹ nhưng chu-vi cũng đo từ 65 cm — 68 cm 50 như các quả banh hợp-lệ.

B. PHƯƠNG-PHÁP LÀM SÂN:

Ở Việt-Nam hiện nay chưa có các sân bóng chuyền trong nhà và sân lót ván đánh síp.

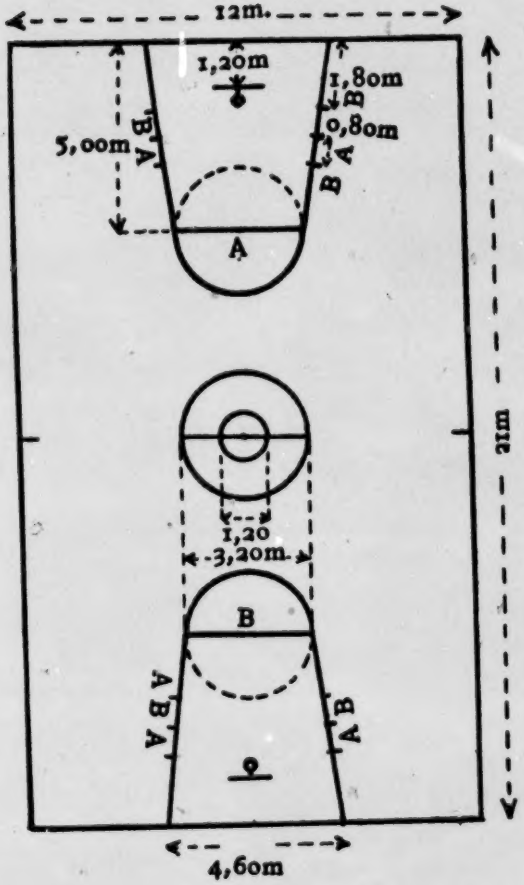
Sân xi-măng ở ngoài trời hiện được dùng trong các cuộc tranh giải trong toàn quốc (sân Phan-đình-Phùng, Saigon). Tuy nhiên, với các em nhỏ, chúng tôi đề-nghị nên làm sân đất nện hay sân cỏ. Trước khi chơi nên rải nước sơ qua cho sân đỡ lên bụi.



— **Lưới**: Lưới thường sẽ dài hơn khoảng cách giữa 2 cột.

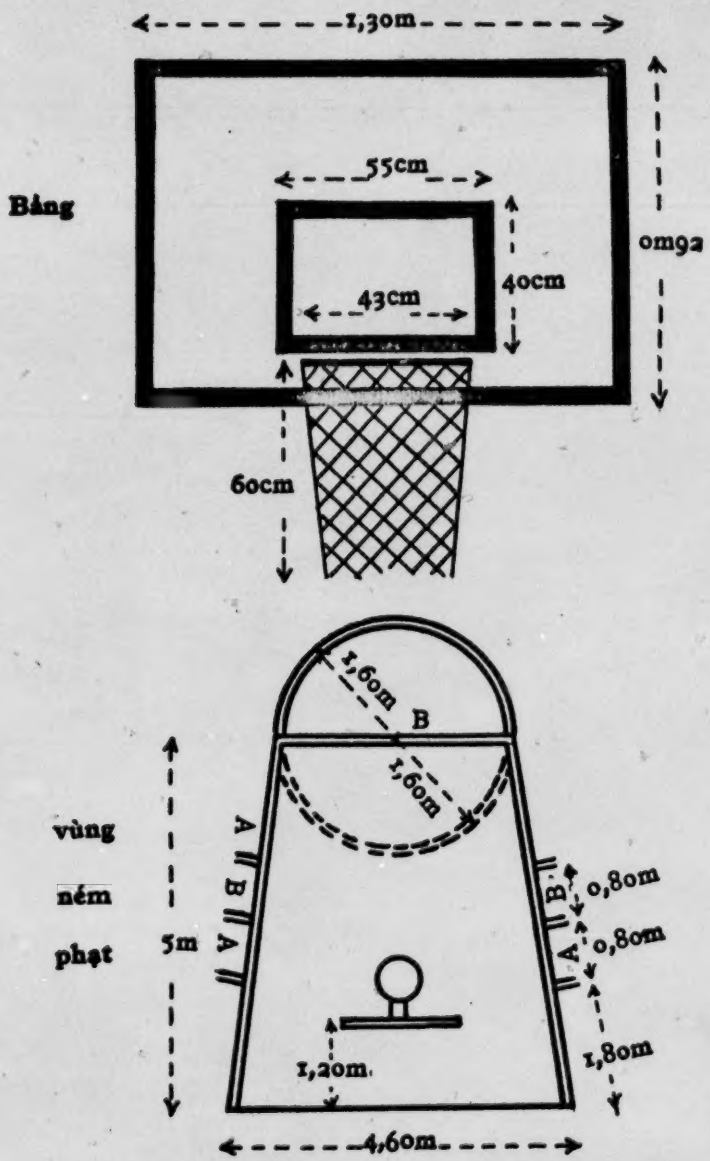
Để dùng được lưới này, chúng ta sẽ xếp hai đầu lưới vào nhau và dùng dây kẽm nhỏ hay dây gai thật chắc, quấn chặt hai mép lưới trên lại, làm sao cho lưới thu ngắn lại, vừa với chiều ngang sân (xem hình vẽ).

Cột: Cột nên làm bằng cây tròn, đường kính 10 cm. Nếu không có cây, chúng ta làm loại tre mỡ thật già để làm cột. Và nếu có thể, chúng ta dùng tầm vông gốc thật già để làm cột lưới.



SÂN BÓNG RỔ

(dài 21m — rộng 12m)


1,30m
Bảng
55cm
0m92
40cm
43cm
60cm
1,60m
B
1,60m
vùng
ném
phạt
5m
A
B
A
B
A
0,80m
0,80m
1,80m
1,20m
4,60m

129

B. PHƯƠNG-PHÁP LÀM SÂN :

1. Sân : Nếu đủ phương-tiện, nên tráng xi-măng.

Ngoài ra tạm thời ta dùng sân đất nện.

Dùng gạch thẻ để cần các đường sân như cách cần các đường sân bóng chuyền.

2. Bảng : làm bảng ván dày 3cm. Mặt trước phải bằng-phẳng và sơn trắng ; chung quanh viền đen rộng 5cm. Hình chữ nhựt nhỏ trên rổ phải sơn cùng màu với những đường viền.

3. Cột : Cột được trồng cách sân ít nhứt o m 40 và sơn màu chói với bảng để cầu-thủ dễ nhìn thấy.

Nếu là sân xi-măng, cột bóng rổ thường được làm bằng những ống hay thanh sắt. Cách làm nầy tốn khá nhiều công phu và tiền bạc.

Với sân đất nện, chúng tôi đề-nghị làm cột bảng bằng cây (gỗ), và thay vì một cột, chúng tôi đề-nghị hai cột cho mỗi bảng.

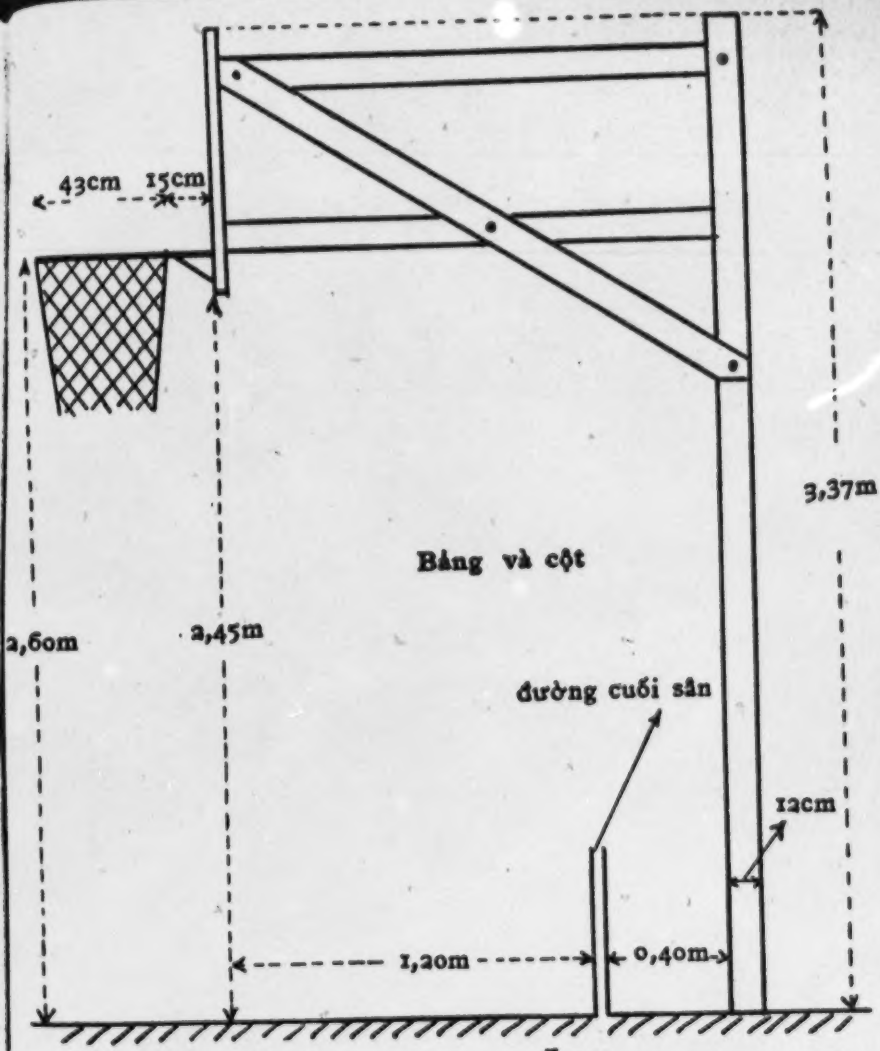
Cách trồng cột cũng như cách trồng cột bóng chuyền nhưng phải trồng sâu hơn và « tấn gốc » kỹ hơn. Ngoài ra để cho cột khỏi nghiêng vào sân, chúng ta dùng dây kẽm để kéo ngược bảng về phía sau.

Dùng cây 10cm x 12cm để làm cột và cây 6 cm x 10 cm để làm cây ngang và cây chỏi. Dùng «bù lon» từ 12—15cm để bắt các mối nối.

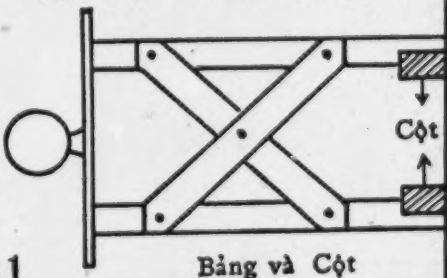
4. Rổ : Dùng sắt tròn 2cm đường kính uốn cong treo để làm rổ. Nên hàn thêm những móc nhỏ dưới rổ để lưới.

Chú-ý : Các đường biên cũng như các đường khác trên sân và bảng đều có bề ngang 5cm.

Trận đấu gồm có 4 hiệp, mỗi hiệp *6 phút*. Hiệp nhứt cách hiệp nhì *2 phút*. Hiệp nhì cách hiệp ba *5 phút*. Hiệp ba cách hiệp tư 3 phút. Mỗi đội phải có ít nhứt 10 cầu-thủ. Mỗi cầu-thủ phải tham-dự trận đấu ít nhứt là trong 1 hiệp. Chiều cao cầu-thủ không được quá 1m58 (nam : 14 tuổi trở xuống ; nữ : 15 tuổi trở xuống).



Phần trên của 2 cột
(nhìn từ phía sau)



Bảng và Cột
(nhìn từ trên xuống)

- **Banh :** Đối với các em chúng tôi đề-nghị nên dùng banh bóng chuyền thay cho banh đá (250g - 300g thay vì 396g - 453g) để các em có thể điều-khiển trái banh dễ-dàng hơn và bớt nguy-hiểm khi bị banh trúng.

B. PHƯƠNG-PHÁP LÀM SÂN :

- **Cột và xà ngang của gôn :** Nếu có thể, nên làm bằng gỗ bào tròn.

  Nếu không có gỗ chúng tôi đề-nghị dùng tầm vông hay tre mỡ thật già để thay thế.

  Cột gôn phải chôn thật sâu (từ 5-7 tấc) để tránh những tai nạn có thể xảy ra vì cột ngã. Nếu sân cứng, chúng ta dùng «xà beng» để đào (Coi lại cách trồng cột bóng chuyền).

- **Cột cờ góc :** Có thể làm bằng cây chuốt tròn hay ngọn tầm vông già ; đường kính thân cột cờ không nên quá to (4 — 4,5 phân)

- **Các đường sân :** Chúng ta căng dây thật thẳng và dùng len nhỏ hay dao cùn để đào rãnh như cách làm sân bóng chuyền. Những đường sân này có thể sâu từ 5-8 phân, và rộng từ 10-12 phân. Nếu không có vôi, chúng ta sẽ dùng tro đen hay trấu để rắc các đường sân.

  Ngoài ra, lúc ban đầu, chúng ta sẽ dùng những giờ thể-dục hay hoạt-động thanh-niên để các em san bằng mặt sân (dùng len nhỏ hay dao cùn) và lượm những miếng chai hay gạch ngói.

  Tuy nhiên, chúng tôi muốn nhắc ở đây là sân làm trên đất ruộng sẽ không dùng được lâu vì hằng năm bị mùa nước làm ngập lụt và những tháng khô ráo lại là những tháng bãi trường.

  Do đó, ở xứ ta, nhứt là ở miền tây, vấn-đề thành-lập sân bóng tròn ở các trường tiểu-học vẫn còn là một vấn-đề nan-giải.

Chú-ý : Mỗi hiệp chỉ nên cho tranh trong 20 hay 25 phút. Giải-lao 10 phút.

BÓNG BÀN

Môn bóng bàn là môn thể-thao thích-hợp nhứt cho các em nhỏ. Nó không đòi hỏi ở các em quá nhiều sức-khỏe và cố-gắng. Do đó, môn bóng bàn thích-hợp cho cả nam lẫn nữ sinh.

Chúng tôi chỉ ghi lại đây kích-thước của bàn, lưới và cột. Phần tạo nên các dụng-cụ này dành cho thợ chuyên môn.

Bàn : Hình chữ nhựt dài 2 m 75, rộng 1 m 525. Mặt trên của bàn phải cách mặt đất 76 cm 50. Bàn phải kê ngang bằng với mặt đất. Bàn bằng gỗ dày 2 cm 50 và phải đủ cứng và nặng để một trái banh rơi từ 30 cm 50 xuống mặt bàn có thể nhảy dội lên từ 20 cm 50 đến 23 cm. Mặt bàn sơn màu thẫm, không phản chiếu ánh sáng. Chung quanh bàn có kẻ một đường viền trắng rộng 2cm.

Lưới và cột: Mặt bàn chia làm 2 phần đều nhau. Trên đường chia đôi đó, chúng ta căng một cái lưới thẳng đứng và song song với đường cuối bàn. Chỗ đặt lưới cách đường cuối bàn 1 m 372

Lưới dài 1 m 83; mép trên của lưới cách mặt bàn 15cm25 và viền bằng vải trắng.

Cột cao 15 cm 25. Hai cột nằm trên đường nối dài của đường chia đôi mặt bàn.

Lưới được căng thật thẳng từ cột này qua cột kia bằng một sợi dây luồn trong đường viền mép trên của lưới.

Chúng tôi viết chương này sau tất cả những chương về thể dục vì chúng tôi quan-niệm rằng phải tập thể-dục cho có sức khỏe dồi-dào trước rồi mới chơi thể-thao sau. Đối với các em thiếu sức-khỏe, việc chơi thể-thao sẽ làm cho các em học kém đi vì khó trở lại trạng thái bình-thường. Đôi khi hậu-quả sẽ vô-cùng tai-hại vì sự chậm hồi-phục sức này (chậm lớn, lao-lực...)

Như vậy, muốn chơi thể-thao phải tập thể-dục trước đã. Hơn nữa, chơi thể-thao phải có người hướng-dẫn (huấn-luyện-viên hay giáo-chức...)

Chúng tôi mong rằng những nguyên-tắc trên đây sẽ được triệt-để áp-dụng và tôn-trọng hầu mục-đích của thể-dục vẫn là «Cải tạo giống nòi, gây đời sống mạnh»

Ước mong rằng trong tương-lai gần đây những cầu-thủ cũng như lực-sĩ Việt-nam sẽ thoát khỏi tình-trạng suy kém hiện nay. Chừng đó, dân Việt sẽ gây được nhiều tiếng vang tốt đẹp trên khắp các thao-trường quốc-tế cũng như trên mọi địa-hạt khác.

TRÔNG ĐỢI MỘT NGÀY MAI HUY-HOÀNG CHO NƯỚC VIỆT-NAM YÊU-QUÍ CỦA CHÚNG TA !